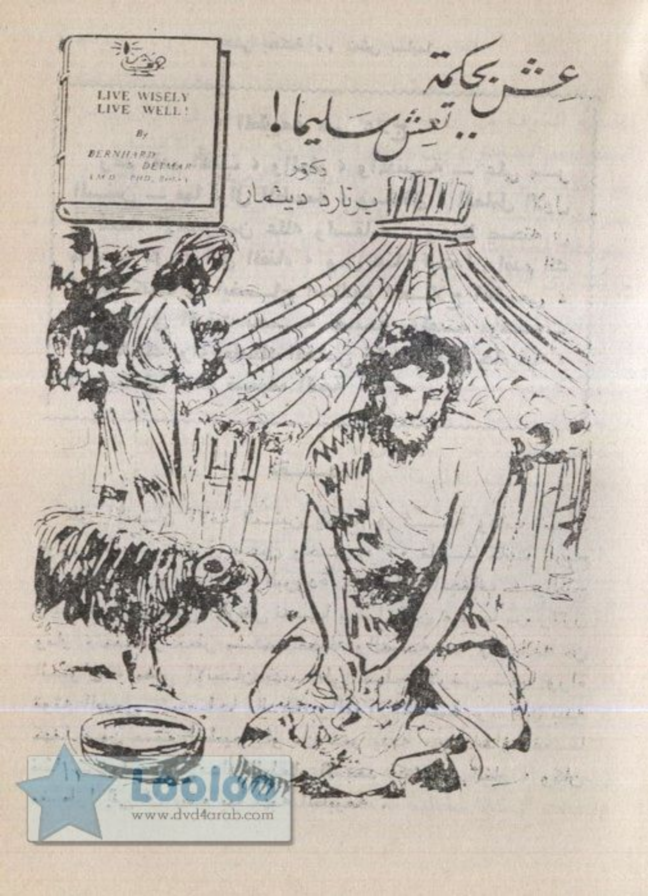

كتابي
٣٤
عش بحكمة
تعش سليماً
Looloo
www.dvd4arab.com
الناشر
المؤسسة العربية الحديثة
للطبع والنشر والتوزيع
حلمي مراد


عش بحكمة
تعش سليما!
دكتور
برنارد ديتمار
LIVE WISELY
LIVE WELL!
By
BERNHARD
DETMAR
www.dvd4arab.com

الطبيعة خير علاج

رغم تقدم الطب ، والعلم ، والمدنية ــ على مر السنين ــ فما تزال الطبيعة ، وستظل ، العامل الأول فى شفاء الإنسن من علله وأسقامه ، وحفظ صحته فى مواجهة كل عوامل الفناء ٠ ومن هنا رأيت أن أقدم لك أحدث كتاب فى ايضاح أساليب العلاج الطبيعى ، معززا فى الوقت نفسه نصيحة مؤلفه بوجوب استئناسك برأى طبيبك الخاص قبل اتباع ما جاء فيه ، لا سيما إذا كنت ضعيف البنية ٠٠

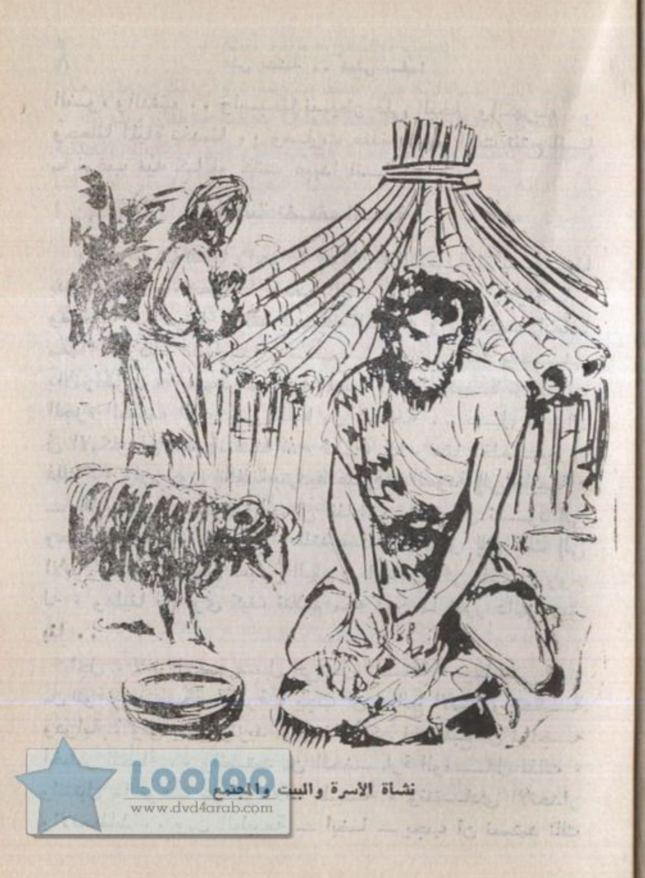
تقدمة

ظل الإنسان آلاف السنين يكافح فى شدة ودأب ضد قوى الطبيعة ، فى سبيل وجوده .. فلقد كانت الريح والعاصفة ، والحرارة والبرودة ، والماء والجفاف ، والثلج والجليد ، بل حتى الأرض نفسها بما يكمن فيها من زلازل ونار ، مصادر خطر مستمر للحياة والصحة .. وكزملائه من الحيوان ، مضى الإنسان يهيم على سطح الأرض سعيا وراء قوته اليومى ، متسلحا بالدهاء والقوة الغاشمة .. كان بيته كهفا ، من صنع الطبيعة أو من حفر يديه ٠٠ وغذاؤه فجا نيئا ــ فما عرف إعداد الطعام إلا بعد اكتشاف النار ، وكان مضطرا إلى أن يقنع بما تهبه الطبيعة .

وقد كان أجدادنا يعيشون على الصيد ، ويعانون فى الوقت نفسه الخوف من أن يصادوا !.. وكانوا فى فرارهم من مطارديهم يسعدون بأن يقتاتوا بالفواكه البرية والأعشاب .. ثم أخذت الوفرة والنقص فى الأغذية يتتابعان .. الوفرة فى فترات متناقصة ، والنقص فى فترات متزايدة .. حتى أصبحت فترات المجاعات مألوفة ٠٠ وحتى فى تلك الأيام كانت الأوبئة تستشرى فتقضى على الناس ٠٠

وكان أجدادنا الأولون ، أولئك البدائيون الوحشيون ، معرضين لقوى الطبيعة دون ما حماية .. فكانت حياة الفرد منهم مكرسة لتوفير الحماية لأسرته ولنفسه . وكانت حواسه ومداركه مرهفة ، وعظامه وعضلاته قوية دائمة التدريب ، وذهنه يقظا ، فراح يسعى بالذكاء والدهاء لتوفير ما يحل محل ما أمسكته الطبيعة عنه .. وهكذا مضى يكافح فى سبيل سموه على ما عداه ، حتى غدا سيد المخلوقات. وظل الإنسان الذى لم يذهب ضحية للأوبئة ، أو الجراح ، أو النكبات ، سليما لا عيب فيه .. فكانت الصحة هى الشرط الأساسى للحياة نفسها .

ولا ندرى إلى متى دامت هذه الحياة البرية ، غير المستقرة، التى عاشها أجدادنا .. فإن الجنس البشرى لم يدخل التاريخ إلا يوم كف عن حياة التنقل والترحال ٠٠ وكانت الزراعة هى بداية الحضارة ، وقد ارتبط بها بناء الدور للسكنى ، وللعمل ، ولما هو أسمى من ذلك ، كالمعابد للآلهة .. ونمت الحضارة فاتخذت أشكالا مختلفة ، كالحرف والدولة والتجارة ٠٠ ثم



نشأة الأسرة والبيت والمجتمع

ظهرت الفنون والعلوم ، وبدأت التربيـــة تحتل مركزا رئيسيا فى الحضارة .. ثم غدت الحضارة والتربية والدين عنـاصر لا تنفصل ، تغلغلت جذورهـا فى الأرض ، وراحت تكافح كى تشرئب وتسمو نحـو السماء .. نحو الله .. وكان النـاس أصحاء ، سعداء ..

نشأة الأسرة والبيت والمجتمع

وازداد رقى الطباع، وتوفرت أسباب الراحة ، فازداد الوقت الذي يمارس الإنسان فيـه حياة غير مضطربة ، بين أسرته ومجتمعه .. ومن ثم بسطت الحضارة اجنحتها .. وما لبثت المدنية أن تسللت رويدا ، ولم تعد ثمة حاجة للقلق والتوجس من الطبيعة التى غدت — بوجه عام — غير ضارة : فقد توفر البيت الدافىء الذى يقى من الريح والبرد والعاصفة ، والذى يضم الغذاء الوفير ، والذى تحمى جدرانـــه من الحيوانات المفترسة أو العصابات السارقة .. أما العناصر التى كانت مبعث خوف ، والتى كان التحوط منها يضطر الإنسان للبقاء قويا سليم الصحة ، فقد غدت موضوع بحوث علمية لتجريدها من أخطارها وأسرارها ، ودفعها لخـدمة غايات الإنســان الخاصة والمـادية .. فتلاشى التواضع والاحترام اللذان كان الإنسان يبديهما أمام أسرار الطبيعة وسموها ، وحلت محلهما رغبة فى الكشف عن هذه الأسرار جميعا ، ومعرفة كل شىء ، ومن ثم السيطرة على كل شىء .. فأمكن تحقيق اكتشافات ومخترعـات مدهشـة ، وذللت موارد الطـاقة التى قلب استعمالها أسلوب معيشة الإنسان من أساسه ، فأصبح لدينا

الضوء والدفء .. وأصبحنا نسيطر على البخار والكهرباء .. وجعلنا المياه تخدمنا .. وصارت عندنا اليوم آلات تنتج لنا ما نرغب فيه كما لو كانت عبيدا لنا !

المدنية تضعف الصحة !

ولكن نسينا شيئا واحدا ، هو أن الطبيعة لم تنمح شيئا بدون مقابل .. فعلينا أن ندفع الثمن من دمنا ، وعرقنا ، وصحتنا ، وقوتنا . لقد تحدينا الطبيعة واستخدمنا العنف معها ، فردت علينا ردا واضحا : جعلتنا ننحط ونصاب بالأمراض .. وسيطرت علينا المدنية المغالى فيها ، فدمرت الجزء الطفيف الذى بقى لنا من الصحة .. فهل لا يزال فى الامكان أن ننقذ أنفسنا ؟.. نعم ، إذا رغبنا مخلصين فى ذلك .. ولن يكون إنقاذنا بترديد عبارة « العودة إلى الطبيعة » — فلا يتصور سوى الحمقى اننا نستطيع أن نعود إلى وحشية العصور البدائية ، فلقد سدت الطريق إلى ذلك إلى الأبد ! — وإنما نحن نعيش اليوم فى العالم الآلى الذى لا روح له ، وعلينا أن نرى كيف نتلاءم معه دون ما ضرر دائم يحيق بنا ..

أجل ، لا يزال ثمة سبيل إلى حل المشكلة ، فبما تبقى لدينا من قوة ومن صحة مدخرة ، يجب أن نعالج الأمور بحكمة ودراية ، وأن ننمى ونزيد مواردنا ، كى نستطيع أن نواجه أخطار الحياة .. ولنستمد من الحضارة الوسائل لذلك ، ولنتقبل ما نوهب من مؤهلات طبية ، ونتفادى الانحدار والانحطاط .. ومن الطبيعة — أيضا — يجب أن نستمد تلك

القوى التى تساعدنا على حفظ صحتنا ، وأن نكون على حذر من القوى المدمرة .. لنتخذ خطانا بحكمة وتعقل وإدراك . وعلينا ان نتفادى التطرف ، ونؤدى كل يوم ما تدعو الحاجة إلى أدائه . إن كل شىء تأتينا به الحياة ينطوى على خير كما ينطوى على شر ، وعلينا وحدنا يتوقف اختيار أى الجانبين !

المرض نتيجة لأسلوب المعيشة الخاطىء !

وكل شىء مما يصون الصحة ، يستطيع ايضا أن يرد الصحة لأولئك المرضى فعلا ، فما المرض سوى تعبير عن اختلال التوازن فى نظامنا العضوى ووظائف أعضائنا .. وكل اختلال ينبعث من تغلب القوى السلبية والمدمرة على القوى الإيجابية والإنشائية ... والواقع اننا نملك فى أعماقنا كنزا حقيقيا من القوى الإيجابية — التى نسميها طاقة أو نشاطا أو حيوية — وطالما حرصنا على الا نفعل ما يضعف هذا « الطبيب الداخلى » بعادات المعيشة الخاطئة ، فلن يقوى أى عدو خارجى على ان يمسنا بأذى !.. فالمرض إذن نتيجة لنهج زائف ، غير طبيعى ، فى معيشتنا .. كذلك علينا أن نمحو الأخطاء التى كان آباؤنا يمارسونها فى عيشهم ، وهذا أعمق ما فى نظرية الوراثة : فالمرض لا يورث ، ولكننا نرث قوة مقاومة للمرض تكون قد أوهنت .. فإذا واصلنا أسلوب المعيشة الخاطىء الذى ورثناه ، فإن القدر لا يلبث أن يقهرنا بالمرض ، طال الزمن أو قصر .. وإذن فلا سبيل لمغالبة الداء — إذا عرفنا هذه الحقيقة — إلا بالتخلى عن أسلوبنا الخاطىء فى المعيشة ، وبانتهاج أسلوب جديد .. الأسلوب الصائب ..

فكل داء هو مظهر لأزمة فى حيـاة المرء ، وواجبنا ـ بمعونة الطبيب ـ ان نستبدل بالعـادات التى تبنى الداء ، عـادات تغالب الداء ، وتحفظ علينا دائما صحتنا الطبية ..

العناصر الرئيسية للصحة الطبيعية

إننا أبناء الأرض ، ونحن مرتبطون بها .. فالأرض تغذينا ، وخليق بنا ان نفحص بدقة ما إذا كنا قد أحسـنا اسـتخدام العطايا التى وهبنا إياها ، أو التى اضطررنا لانتزاعها بجهدنا وعرقنا ؟.. إن الأرض تتألف من التربة ، والماء ، والهواء .. وكل حياة على الأرض أو فيها تدين بأصلها ووجودها للشمس، مبعث الضوء والدفء .. صحيح اننا أبناء الأرض ، ولكنا أيضا من صنع الهواء والنور ، فكل منهمـا ضرورى لنـا كالقوت اليومى .. وعلينا يتوقف ما إذا شئنا أن نفيد من هـذه القوى بحكمة ، أو ما إذا كنا نمتهنها ونسىء استعمالها .. فمهمتنـا هى أن ننمى هذه الكنوز الكامنة ، وأن نستخدمها فى سـبيل صحتنا ..

والعلاج بالطبيعة قديم قدم عمر التـلال .. ومع ذلك فإن حقائقه تهوى مرارا وتكرارا فى طيـات نسـيان البشر .. فالناس ما فتئوا يعتقدون ـ ولا يزالون يعتقدون ـ انهم أمهر من الطبيعة ، أمهم، وهم لذلك قد اقصوا ـ ولا يزالون يقصون ـ عن جنة السعادة ، والصـحة السليمة .. لأن الصـحة المطلقة هى وحدها التى تمثل السعادة .. ولم يتأت عن مسلك اكثرية الناس حتى اليوم ، سوى التعاسة والمرض .. فإلى متى نظل ندور هائمين حـول الهوة الخطـرة ، متخبطين فى

الظـلام ؟.. فلنعد ، أخيرا إلى المنابع الخـالدة لصحتنـا وقوانا !.. ولنذكر أنه إلى جانب الهواء والنـور والشمس والماء ، فإن ضبط التوازن والتناسب بين الراحة والحركة ، يعد عنصرا رئيسيا فى حالتنا الصحية ..

الفصل الأول

الهواء ، والضوء ، والشمس

« لا مجال للطبيب ، حيثما يدخل الهواء وضوء الشمس »

كتب بنجامين فرانكلين ـ الذى كان فى مقـدمة طـلائع المجاهدين فى سبيل استقلال أمريكا ـ إلى صـديقه الدكتور دوبورج فى سنة ١٧٥٠ يقول : « وجـدت الأنسب لجسمى أن استحم بعناصر أخرى غير المـاء البارد ، واعنى بذلك : الهواء الطلق .. لذلك أستيقظ فى كل صباح فأجلس فى غرفتى اقرأ او اكتب وأنا عار تماما ، لنصف ساعة او ساعة ـ تبعا للفصل ـ إذ لا بأس بحمام الهواء إطلاقا .. وما وجدت آثارا سيئة لهذه العادة ، بل صدقنى إذا قلت إنهـا ليست فقط غير ضارة بصحتى ، بل إنها على العكس تساهم فى صونها ! »

ولقد كانت حمامات الهواء والشـمس معروفة لدى قدماء الاغريق والرومان ، ثم قل ذكرها فى العصور الوسطى ، لكن بعض الألمان والفرنسيين عادوا فيما بين سنتى ١٧٥٠ و ١٨٥٠ ينصحون بها كعلاج لقرحة السـاق ، ولين العظام ، وداء المفاصل ، وسل العظام والمفاصل .. وما لبث ضوء الشمس

والهواء أن أصبحا منذ سنة ١٩٠٠ علاجا هاما للسل الرئوى فى بعض مراكز الاستشفاء مثل « انجادين » .. كما بدأ الدكتور « روليبيه » وقتئذ ذلك النظام الموفق الذى وضعه لاستغلال الهواء — والشمس بوجه خاص — فى علاج سل الغدد والعظام والمفاصل فى « ليسن » ، بالقرب من « مونترو » .. وسرعان ما أصبحت سويسرا بلدا مثاليا رائعا للمصحات التى تتبع وسائل العلاج الطبيعى .

الحمامات الهوائية

ولا يعنينى ان اصف النظام المتبع فى المصحات ، فأهم من ذلك ان أطلع أولئك الراغبين فى حفظ صحتهم وعافيتهم ، على كيفية القيام بحمام الهواء فى البيت ، دون تبديد لا مبرر له فى الوقت أو المال ..

يبدأ الإنسان حمام الهواء بتهوية غرفة النوم ، فلا بد من أن تبقى نوافذها مفتوحة — على مصراعيها أو جزئيا — حتى فى الليل ، اللهم إلا فى فترات اشتداد البرد .. وعندما يستيقظ المرء ، عليه أن يتمطى بضع مرات فى فراشه ، حتى يشعر بأن كل عضو فى جسمه قد أخذ حظه من الحركة .. ثم يطرح عنه الغطاء ويقف فيخلع عنه ثوب النوم ، ويخطو إلى النافذة عاريا ، حيث يستنشق الهواء مرارا فى عمق ، ويرسله أيضا فى زفير عميق .. ويعود إلى داخل الحجرة فيمضى يتحرك فى أرجائها ويدلك ساقيه وذراعيه وصدره وبطنه وظهره بيديه أو بمنشفة ، فى حركات متعاقبة ، أو صفعات خفيفة ..

وهو ماض فى الشهيق والزفير لأنهما رياضة الرئتين .. وخير طريقة هى أن يقرن المرء حمام الهواء ببرنامج للتدريبات الرياضية يختاره كما يحلو له ويلائمه ، بحيث يكون فيه تمرين كاف للعضلات والمجموعات العضلية على التوالى ..

وليس معنى ذلك أن يجهد نفسه فى تدريبات لكل الأعضاء والعضلات فى صباح واحد ، بل يمكن تقسيم ذلك على أيام الأسبوع ، إن لم نقل على أسابيع . ولابد من فترات للراحة ، فان الراحة ذات أهمية كبرى . كذلك ينبغى للإنسان الا يدع نفسه فريسة لرعشة البرد ، بل يجب ان يظل دافئا ، فإذا أحس بقشعريرة وجب عليه ان يكف عن التدريبات وان يندس فى فراشه ..

ويجب الا يستغرق الحمام الهوائى الأول اكثر من دقائق ، على أن يطول الزمن شيئا فشيئا ، حتى يمتد إلى خمس عشرة دقيقة ، وفى هذا الكفاية .. فإذا شعر فيما بعد أنه لا يقوى على الاحتمال طيلة هذه الفترة ، فلينقصها .. إذ أن المهم هو تعريض الجسم وهو عار للهواء ، بعد الفراش الدافىء .. وعندما ينتهى الحمام الهوائى ، فللمرء أن يعود إلى فراشه ، أو يرتدى ملابسه ويقوم بنزهة قصيرة على القدمين ، أو ببعض الأعمال البدنية .. ويستطيع إذا ما اعتاد حمام الهواء أن يجلس إلى مكتبه عاريا ، أو فى غلالة رقيقة ، ليؤدى بعض أعماله ، على أن يكيف الوقت الذى يقتضيه هكذا وفقا لحرارة الجو أو برودته .. وإذا كانت لداره حديقة ، فيجمل به فى الصيف أن يقوم ببعض أعمال الفلاحة عاريا — أقصد بالسروال

« البنطلون » فقط — ومن الطبيعى أن حمام الهواء خارج الجدران أفضل منه فى غرفة النوم ، لمن استطاع إليه سبيلا ..

استشر طبيبا إن كنت ضعيف البنية

وإذا كان الحمام الهوائى الكامل متعذرا ، ففى وسع المرء أن يقنع بحمام جزئى ، كأن يسير وساقاه عاريتان ، منتعلا نعلين خفيفين — صندلا — أو حافيا .. فالمشى على هذه الصورة علاج رائع ، يقضى على برودة القدمين وعرقهما وكل ما يخل بالدورة الدموية . والشخص الذى يسير فى اليوم الحار وهو مرتد جوربيه ونعليه ، لا يلبث أن يتعرض للأصابة بالبرد ، من جراء تفصد العرق من قدميه .. كذلك يجب أن تترك الذراعان عاريتين معرضتين للهواء . ويحسن فى الصيف التريض مشيا ، فى سروال قصير « شورت » .. كما يخلق بالمرء فى داره أن يعرض ما استطاع من أعضاء جسمه للهواء .

على أنه ينبغى للمبتدىء الذى لا عهد له بحمامات الهواء ، والذى لا يطمئن إلى حال صحته ، أن يستشير طبيبا فى البداية — إذ لا بد من أن يتمشى الحمام الهوائى مع الحالة الصحية — ولقد كان بنجامين فرانكلين ضعيف البنية ، كما يفهم من إشارته إلى عدم احتماله الماء البارد ، ومن ثم فالأمر يتوقف على وجهة نظر الإنسان إلى قدرته ومدى احتماله .. وما يصلح لامرىء ، لا يتحتم أن يصلح لآخر ..

ولا تقتصر أهمية الحمام الهوائى على قضائه على المرض وحده ، بل إنه يقوى الجسم إلى درجة كبيرة ، أو بمعنى آخر ، يهيىء المرء ليتلاءم مع المحيط الذى يعيش فيه ، فيقل ميله إلى المرض .. فهو والحال هذه ذو أثر وقائى .. ومن ثم كان من الضرورى للمرء أن يتخير ثيابه بحيث تسمح للهواء بأن يتخللها ويصل إلى الجسم ، إذ يجب أن تتاح للهواء منافذ إلى الجسم ، وأن تتاح للعرق منافذ إلى الخارج . لذلك يحسن أن تكون السراويل الداخلية قصيرة وفضفاضة ، وأن تتخذ من التيل او الصوف أو القطن . وأن تكون الجوارب قصيرة وبدون حمالات تحيط بالعضلات .. وأن يبقى الجزء العلوى من الساق — أى ما حول الركبة — والجزء السفلى من الفخذ عاريين .. وخير وقاية من البرد أن تكون الثياب العليا سميكة بعض الشىء — ومن الطبيعى أن تكون الثياب ثقيلة فى الشتاء عنها فى الصيف — وكذلك الحال بالنسبة للقدمين ، فان البرد الذى يصيبهما قد يضر بالجسم — لا سيما منطقة البطن — ضررا ربما استمر طول العمر .. على أن ذلك ينبغى الا يمنع التخفيف من النعال الثقيلة — كالشباشب الصوف — فى داخل المنزل فى الشتاء ، ليتاح للقدمين أن تحصلا على تهوية كافية ..

الجسم ينبغى أن يألف تقلب الطقس

وخير وقت للمبتدئين فى الحمامات الهوائية ، هو الشهور التى تمتاز باعتدال الجو ، على أن تكون فترات الحمام قصيرة ، ثم تمتد تدريجيا .. فلا يلبث الشعور الغريزى لدى المرء

بالصحة ان يعود إليه ، وذلك لأن استعادة الغريزة الصحية
— فى حد ذاتها — مهمة وهدف للأسلوب الطبيعى للمعيشة ..
وحمامات الهواء تساعد المرء على أن يعتاد الهواء الطلق النقى
.. والواقع أننا يجب أن نتعود احتمال الهواء الحار ،
والدافىء ، والبارد على السواء .. وأن نتعلم كيف نتحمل
الهواء العاصف ، احتمالنا للهواء الجاف ، أو الهواء الرطب .
ومن العجيب ان الجسد يكيف نفسه بسرعة ، فلا يلبث فى
بضعة شهور أن يألف تحمل تقلبات الجو ويستشعر لذة فى
اجتيازها . ولابد للإنسان فى سبيل الغاية من أن يتذرع
بالعزيمة ، على أن يتفادى المغالاة ، ويتجنب الحالات المتطرفة
من التقلبات ..

نعم ، يجب أن نتعلم كيف نعود إلى مواجهة الريح والزوابع
.. وأن المشى على القدمين ساعة على الأقل — فى كل يوم ،
وفى أى الأحوال الجوية — رياضة تقوى فى الوقت ذاته اعضاءنا
وعضلاتنا . ومثل هذا المشى لا ينبغى أن يكون متراخيا ، ولا
سريعا فى عصبية ، وإنما يجب أن نراعى فى سيرنا بغرض
الرياضة أن نتيح لكل عضلة فى جسمنا أن تتحرك وتعمل ،
فيبعث المشى فينا دفئا وراحة .. ولنحرص خلال ذلك على
التنفس فى عمق ، شهيقا وزفيرا .. وأن نمضى فى رياضتنا
صيفا وشتاء ، فما ينبغى أن يصدنا الشتاء ، وغاية ما فى
الأمر أن نكتفى إذا ما اشتدت وطأة الجو بأن نمارس حمام
الهواء فى غرفة النوم ، بدلا من الخارج ..

حمامات الهواء تقوى مقاومة الجسم

واذكر أنه جاءنى مرة مريض ، فى الأربعين من عمره ، يشكو
من أنه يصاب بالبرد فى كافة فصول السنة ، وأن أتفه تيار
هوائى يورثه زكاما ، وأنه عند تقلبات الفصول يكون فى أسوأ
الحالات .. ووجدته ضئيل الجسم ، نحيلا ، ضعيفا .. وكان
يكره الاستحمام بالماء الساخن أو البارد ، ويكتفى بالماء
الدافىء .. فحرمت عليه الاستحمام بالماء الدافىء ، وأمرته
بأن يكتفى بأن يحك جسده — مرتين فى الأسبوع — بفرشاة
أو ليفة أو اسفنجة جافة ، حتى تحمر البشرة ويسرى الدفء
فى الجسم .. كما نصحته بممارسة حمامات الهواء فى غرفة
النوم ، مكتفيا فى البداية بتعرية الجزء العلوى من جسمه ، على
أن يصل إلى العرى التام تدريجيا ، وأن يقرن ذلك بتنفس
عميق ، وتمرينات رياضية خفيفة ..

وبدأ فى تنفيذ هذا البرنامج فى شهر يونيو ، فلم يصب
بالزكام حتى الخريف ، وعندما أصيب به بعد ذلك تغلب عليه
بسهولة ، ولم يكف عن حمامات الهواء ، فشعر بتحسن فى
صحته ..ثم واصل الحمامات فى الشتاء ، فلم يواته الزكام
إلا مرة أخرى فى الربيع ، انقضت بسرعة .. ولم يعد يصاب
بصداع ، وأصبح يحظى بنوم مريح ، عميق .. ويحسن أن
نذكر أنه ابتداء من شهر يوليو أصبح يمارس حماما هوائيا
فى الليل أيضا ، قبل النوم .. وأنه التزم الخضر فى غذائه ،
وحرم البيض والدقيق الأبيض .

تشفى من الأرق والصداع

وتدل تجاربى على أن حمامات الهواء هى خير وسيلة لإعادة الصلة بين المريض والطبيعة فى حالات الضعف . وهى عامل مقو فى حالات الاضطرابات العصبية بوجه خاص ، وفى حالات الأرق ، والصداع العصبى ، واختلال الدورة الدموية ، إذ تقوى القلب وتنشط دورة الدم وتجدد الخلايا ..

ولا يجب أن ننسى أن الجلد عضو كبير للتنفس وتجدد الخلايا .. كما أن أعضاء التنفس الأصلية تنشط بدورها نشاطا رائعا بحمامات الهواء .. والمعروف أن التنفس فى الهواء البارد النقى يزداد عمقا وغزارة ، ويبعث شعورا بالانشراح والنشاط ، ومن ثم فإن أى زكام يصيب المجارى الهوائية — بما فى ذلك الأنف — يجب أن يقابل بالتعرض للهواء النقى بأسرع ما يمكن ، نهارا وليلا .. ولا ينبغى الاكتفاء بفتح نوافذ غرفة النوم ، إن أمكن .. بل إن الطبيب الألمانى الدكتور « أوجست هيزلر » — فى كتابه « طبيب ريفى وعلاج طبيعى » — يذكر أنه أحرز نتائج طيبة بالنوم فى العراء ، على شريطة توفير الدفء للجسم فى رقاده ، وتغطيته بما يكفل هذا الدفء ، إذ يجب الا يشعر بالبرد لحظة واحدة .. وفى هذه الحال يشفى المريض بفضل المجارى التنفسية التى تطهر باستمرار بالهواء النقى ، الطلق ..

الحمامات الشمسية

لحمامات الشمس مفعول مقو فذ ، إذ أنها تزيد إلى حد كبير من المنشطات التى تبعثها حمامات الهواء . والواقع أننا

لا ندرى حتى الآن تفصيلات ما يجرى بالدقة داخل الجسم إذا ما تعرض لأشعة الشمس ، ولكننا نعرف بالتأكيد أن الشمس المشرقة تحدث ثورة حقيقية فى الأنسجة ، إذ توقظ قوى نائمة ، فتثير إجراءات دفاعية ووقائية داخل الجسم ، وتعزز قوة المقاومة فى الجلد ، فتساعده على التنفس وعلى تجديد الأنسجة ، ومن ثم توقظ قوى جديدة فينا ..

فالشمس عامل من عوامل الشفاء ، ولكنه عامل ذو خطر مع ذلك ، ومن ثم فهو يتطلب الاحتراس الشديد ، لأنه إلى جانب الضرر الذى يحدثه من جراء احتراق البشرة ، فانه يؤدى إلى كثير من الاضطرابات الأخرى مثل الغثيان ، ولغط القلب ، والارتعاش ، والحمى ، والصداع .. ولهذا يجب تغطية الراس والقفا — مهما كبدنا ذلك — إذا شئنا أن نمارس الحمام الشمسى ..

تعاقب حمامات الشمس والهواء

والعلاج بالشمس قديم قدم الإنسانية ذاتها ، ولكنه توارى فى ثنايا النسيان خلال العصور الوسطى .. وكان « أرنولد ريكلى » السويسرى أول من دعا إلى العلاج بالهواء والشمس فى العصر الحديث ، إذ أقام مصحة لذلك فى سنة ١٨٥٥ ، وكان يسكن مرضاه فى « أكواخ للهواء » ذات تكييف خاص ، ويجبرهم على أن يعيشوا حفاة الأقدام ، ويعلق أهمية كبرى على ما للدفء من قوة شفائية ، حتى لقد كان يعمد إلى إحداث الحمى — اصطناعيا — بوساطة الحرارة .. كما كان يؤكد أهمية تعاقب الحرارة والبرودة [illegible] الجسد ، ويقيس

ذلك على ما لتنوع الجو من آثار فى قانون الطبيعة .. ومن ثم كان يستعمل حمامات الهواء البارد وحمامات الشمس على التعاقب .. فكان يحمل المريض على ممارسة حمام الهواء ، على أن يدفىء نفسه خلال ذلك ببعض التدريبات الرياضية ، ثم يمارس الحمام الشمسى ، حتى إذا فرغ منه ، استحم بماء ساخن حتى يتفصد العرق من جسمه ، وعندئذ كان يلفه فى « بطانية » ثم ينقله إلى الشمس ، ويحمله على أداء بعض التدريبات الرياضية تحت أشعتها ..

« جدول » الحمامات الشمسية

ولقد أصبحت الحمامات الشمسية شائعة فى أيامنا هذه ، وأصبح كل أمرىء يسعى إلى أن تلوح الشمس بشرته باللون الأسمر .. وهو لجهله يعرض نفسه للشمس ساعات طوالا .. وهذا خطأ لا يسكت عنه الطبيب ، إذ أن حمامات الشمس تتطلب من الحذر ضعف ما تتطلبه حمامات الهواء فى بدايتها .. فلا يجب الاقبال عليها دون استشارة طبيب . وأولئك الذين لم يألفوا الحياة فى الشمس يجب أن يكتسبوا فى البداية استعدادا لها ، عن طريق حمامات الهواء .. فاذا استكمل الشخص هذا الاستعداد ، وجب أن يبدأ بحمامات شمسية جزئية ، بأن يعرض قدميه وساقيه وركبتيه لأشعة الشمس، مع مراعاة أن تكون جميعا متساوية فى تعرضها للأشعة ، وذلك بتعريض سطحها الخارجى لخمس دقائق ، ثم يعرض السطح الداخلى خمس دقائق أخرى ، ثم يعرض كلا من الجانبين الأيمن والأيسر لخمس دقائق أيضا .. مع العناية

بتعريض باطن القدمين تعريضا كاملا للشمس .. وهكذا يستغرق الحمام الأول عشرين دقيقة ، يمكن تخفيضها فى بعض الحالات ، كما يمكن زيادتها عند توفر الاحتمال ..

وتزداد الدقائق الخمس — التى يستغرقها تعريض كل سطح للشمس — بمعدل دقيقة فى كل يوم ، حتى تصل إلى عشر دقائق ، أى أربعين دقيقة للحمام كله ، وإذ ذاك ، تمتد التعرية إلى الفخذين والبطن ، على أن يبدأ بتعريضها لخمس دقائق تزاد يوميا دقيقة واحدة ، كما جرى فى العملية السابقة .. ثم يترك الجزء السفلى ليستريح ، ويشرع فى تعريض الجزء العلوى للشمس ، على أن تغطى الرأس ومؤخر العنق ، ويبدأ بتعريض الذراعين والكتفين ، ثم تمتد التعرية بعد خمسة أيام لتشمل كل الجزء العلوى حتى الردفين ، بالتدريج ..

وبهذه الطريقة يعتاد الجسم كله حمامات الشمس فى ثلاثة أسابيع .. ثم يستريح المريض خمسة أيام ، على أن يواصل حمامات الهواء فى الظل والشمس على التعاقب .. ويعقب ذلك تعريض الجسم كله للشمس ، مبتدئا بالظهر ، ثم البطن، فالجانب الأيمن ، ثم الجانب الأيسر ، بحيث يستغرق تعريض كل منها خمس دقائق فقط ، تزاد يوميا بمعدل دقيقة ، بحيث يبلغ أمد الحمام بعد عشرة أيام ستين دقيقة كاملة للجسم بأسره .. ولا يجب أن تتجاوز مدة الحمام ستين دقيقة ، ولكن يمكن للمريض أن يمارس حمامات الشمس — لمدة ساعة — عشرة أيام متوالية ، ثم ينقطع عنها بعد ذلك .. أما حمامات

الشمس والعرق ـ التى كان يمارسها « ريكلى » ـ فلا أنصح بها ، على ضوء تجاربى .. وإن كنت أحبذ أن يعرق الإنسان ـ مرة فى اليوم ـ لا نتيجة الشمس ، وإنما نتيجة التدريبات البدنية ، وبعض الأعمال العضلية فى الهواء الطلق : كقطع الأخشاب ، وفلاحة البساتين ، والعمل فى الحقول .. أما المرضى الضعفاء ، فيمكنهم اجتلاب العرق بالحمامات الساخنة.

لا بد من استشارة الطبيب ..

والواقع أنه كلما كانت حال المريض سيئة ، كان ذلك أدعى إلى تنشيط قواه الدفاعية بعنف أكثر .. والشمس من المحفزات القوية ، وتركيب جسد المريض هو الذى يحدد مدى وكمية العلاج ، ففى حالة ذى البنية القوية ، يمكن التقدم بخطى أسرع وآماد أطول مما فى حالة ذى البنية الضعيفة ..

ولا يتجلى النجاح الرائع للعلاج بالشمس إلا إذا كان يمارس بدقة تحت إشراف طبيب ، خبير .. والطريقة التى شرحناها ليست سوى طريقة وسطى يمكن لأى امرىء أن يمارسها دون ضرر .. بيد أن هناك أمراضا تتطلب علاجا أشد ، فما أن يتعود الجسد التعرض بأكمله لأشعة الشمس ، حتى يؤخذ فى إطالة أمد هذا التعرض ، ببطء ، إلى أن يبلغ عدة ساعات فى اليوم .. ويجب أن يكون العلاج فى الصيف أقصر أمدا منه فى الشتاء ..

ومن المعروف أن طيف الشمس يتألف من ألوان منها ما لا يتضح لعين البشر ، وأهم ما يعنينا من هذه الألوان اللون فوق البنفسجى ، واللون تحت الأحمر .. وقد أصبحت أشعة

هذين اللونين تصطنع اصطناعا ، للعلاج ، ولكن الأشعة المصطنعة لا يمكن أن تعادل الطبيعية .. على أننا نحذر القارىء من الحمام الشمسى فى حجرة مغلقة ، لأن النوافذ تمتص الأغلبية العظمى للأشعة ذات المفعول الشافى .. ومن ثم يجب ألا تمارس الحمامات الشمسية إلا فى الهواء الطلق ، وبمعنى آخر يجب أن تقترن الحمامات الشمسية بالهوائية ، فإن أشعة الشمس كالهواء الطلق ذات مفعول كبير للسليم والمريض على السواء ..

الشمس قد تكون أقوى مفعولا من العقاقير

ولنذكر دائما أن القول بأن الأمراض المعينة تحتاج إلى علاج معين ليس سوى مجرد زعم ، فكل العوامل العلاجية الحقيقية تهدف إلى التأثير على الجسم لتعزيز طاقته الدفاعية بطريقة تمكنه من مغالبة ما نسميه المرض .. وهذا ينطبق على الشمس التى تتخذ من البشرة مجالا لعملها . فالمعروف أن ثمة أوعية دموية دقيقة تنتشر فى الجلد ، كما ينتشر فيه ما لا حصر له من أطراف الأعصاب . وعن طريق هذه وتلك ، ينتقل الأثر المنشط لأشعة الشمس إلى مركز الجهاز العصبى ، ثم يرسل منه إلى كل عضو فى الجسد ، أى أن كل عضو يحظى بتحسن فى انتظام الدورة الدموية ، وبازدياد فى نشاط تجدد خلاياه .. ومن ثم تتجدد قوى الإنسان ونشاطه ويزداد نقاء دمه ، فتعظم طاقته الدفاعية ..

على أن هذا لا يمنع من الاعتراف بأن ثمة أمراضا يكفى فيها أن يقتصر الحمام الشمسى على العضو المريض ، إذ أن الاثارة

— أو الحفز والتنشيط المحلى للجزء المريض — تكفى فى هذه الحالة لتحريك قوى الشفاء الكامنة فى النفس بدرجة كافية لإبراء هذه الحالات ..

وفى الوقت ذاته ، هناك امراض دلت التجارب على ان حمامات الشمس ناجعة فى علاجها بوجه خاص ، كالأمراض الجلدية ، وخاصة الاكزيما بكافة أنواعها .. إذ ان أشعة الشمس اقدر على علاجها من الأدهنة والمعاجين والبلاسم التى لا جدوى منها .. وكذلك الحال بالنسبة للجروح التى تأبى أن تندمل ، كالقرحة الخبيثة ، والالتهاب الصديدى الناشىء عن جروح أو حروق ، والتهابات الأنسجة الجلدية ، وسل الجلد بوجه خاص .. وقد أصبحت حمامات الشمس من وسائل العلاج — التى تلقى رواجا متزايدا — فى حالات السل ولين العظام ..

تعريض الجروح للشمس والهواء

واذكر ان جنديا فى العشرين من عمره جاءنى يوما يشكو من جرح فظيع نجم عن شظية قنبلة اصابت أعلى الردف الأيمن .. وتبينت ان انسجة خلايا الطبقة السفلى من الجلد ، وأجزاء من الأنسجة العصبية قد تلفت .. وأن الجرح كان يتسع وقد تقرحت أطرافه والتهبت الأنسجة المحيطة بها .. وقد اخفقت انواع العلاج التى جربها من قبل باستعمال المعاجين والبلاسم — « المرهم » — والأربطة والضمادات .. فكان أول ما فعلت ان امرت بنزع كل هذه الأربطة ، فيما عدا

ضمادة توضع بالليل لتحول دون تلطخ الفراش بافرازات الجرح .. أما فى النهار ، فأصبح الجرح يترك معرضا للشمس والهواء ، على ان يوضع بجوار فراش المريض أو مقعده وعاء يتلقى إفرازات الجرح .. وان هى إلا بضعة اسابيع حتى اندمل الجرح ، تاركا ندبة بسيطة ..

والواقع اننى لا افهم مبررا للاستمرار فى اساليب العلاج بالضمادات على اختلاف أنواعها ، إذ لا يجب اللجوء إليها إلا فى حالات الضرورة القصوى .. وكذلك أعجب لأن الناس لا يزالون يؤمنون حتى اليوم بأن البلاسم — « المرهم » — تستطيع أن تشفى الجراح !.. أفلم يخطر لهم ان عزل الجرح عن الهواء والضوء يمهد لتكوين بيئة صالحة لنمو البكتريا ؟.. إن الضمادات بأنواعها تعمل ضد الطبيعة .. وهى كثيرا ما تؤخر الشفاء ، إن لم تفض إلى اضرار جسيمة لا داعى لها.

الشمس ضارة فى حالات الاضطرابات العصبية

إن الهواء والضوء عنصران نعيش فيهما ، وبهما ، وليس من غنى لنا عنهما ، ومن ثم يجب الا نمنع الاتصال المباشر بينهما وبيننا .. بل إن من واجبنا أن نخرق ثغرات فى الحجب التى تفرضها المدنية الراقية بيننا وبينهما .. ويجمل بنا أن لا ننتظر حتى نقع صرعى الأمراض ، بل خليق بنا أن نمنع الأمراض بأن نتقيها مقدما ونعيش أصحاء .. فالضوء وأشعة الشمس يساعدان على نمو العظام والعضلات ، ويعملان على ان يتلقى الجسم حاجته من الكلسيوم والزلال ، ويقويان

الأنسجة ، ويؤثران أثرا طيبا على القلب ودورة الدم وتجدد الخلايا .. ومن ثم فـلا يجب ان يهمل الوالدان فى تعريض أبنائهما للشمس والهواء منذ أيامهم الأولى فى الحياة .

والمرضى العصبيون هم وحـدهم الذين يجب أن يلتـزموا أقصى الحذر عند ممارسة العلاج بالشمس، فيقتنعوا فى البداية بحمامات الهواء ، حتى إذا ما تغلبوا على الاضطرابات العصبية بدرجة محسوسة ، كان لهم أن يمارسوا حمامات الشمس .. وحتى فى هذه الحالة يجب أن يحترسوا كل الاحتـراس فى المراحل الأولى ، والا يزيدوا مدد التعرض لأشعة الشمس إلا ببطء ..

ولا ينبغى أن يكتفى المرء بتعريض نفسه للشمس والهواء ، بل إن الشىء ذاته ينطبق على بيتـه ، فالبيت الذى تدخلـه الشمس والهواء لا يدخله الطبيب .. كذلك يجب أن تعرض الأبسطة والأقمشة والبياضات للهواء والشمس من آن لآخر .. وإذا كانت الشمس لا تصل إلى قطع الأثاث فى أماكنها ، فيجب زحزحة الأثاث ليغمره ضوء النهار بين وقت وآخر .. كما يجب أن تترك الأبواب والأدراج مفتوحة فى أوقات متفاوتة ..

الفصل الثـانى

الحركة والاستجمام

من الملاحظ اننا إذا قمنـا بنزهـة عادية على الأقـدام ، شعرنا بأن الجسم يتحرر ويخف ، ويدب فى أوصاله شعورا لذيذ بالدفء ، ويزداد شهيقنا وزفيرنا عمقا وسرعة .. وكلما

كان الهواء باردا ، كان شعورنا بالنشاط والانشراح أكبر .. ذلك لأن الإنسان من الحيوانات الثدييـة ذات الدم الدافىء ، فهو لا يعيش إلا إذا توفرت داخل كيانه باستمرار درجة حرارة معينة ، تظل دائمة مهما كانت درجة حرارة الهواء .. ولكى نحتفظ بدرجة الحرارة هـذه ، لابد للجسـد من ان يولـد باستمرار الحرارة اللازمة ، وذلك بتحويل الغذاء الذى يصل إلى المعدة ، وباستمداد الحرارة من خارج الجسد ، وهـذا الاستمداد لا يتسنى إلا بطريقة غير مباشرة ، عن طريق ادخار الحرارة إذا كان الجو باردا بارتداء الثياب المدفئة ، أو بتدفئة الحجرة التى نجلس بها .. إذ أن القسط الأكبر من الحـرارة التى يولدها الجسد لا يلبث أن يتسرب إلى خارجه عن طريق مسام الجلد .. وكلما ازداد البرد حولنا ، كان إشعاع الحرارة من أجسادنا أكثر ، والعكس صحيح .. فاذا كانت حـرارة الجو المحيط بنا أعلى من حرارتنا ــ كما يحدث بعد حمـام شمسى كامل ، أو حمام مائى ساخن ــ لم يتسرب من حرارة أجسامنا شىء ، ومن ثم نتصبب عرقـا ، إذ تعمـد الحرارة المدخرة الفائضة فى أجسامنا إلى تبخير العـرق حتى لا يبقى سوى المعدل اللازم من الحرارة فى داخل الجسم ..

دور الغذاء فى توليد الحرارة للجسم

وفى الحقيقة أن الجسـد يحاول توليد حرارته الخاصـة بتحويل الغذاء إلى طاقة حرارية ، معتمدا فى عملية الاحتراق على الأوكسيجين الذى يمتصه من الهواء .. ومن الضرورى ــ والحال هذه ــ أن تظل عملية الاحتراق متوالية حتى تضمن

للجسم الحرارة الكافية فى جميع الأوقات .. ومن الطرق النافعة لهذا ، ممارسة التدريبات الرياضية ، التى تحرك العضلات .. فنشاط العضلات – بمعنى آخر – يولد الحرارة، ولهذا تكون الرياضة بالمشى نوعا من توليد الحرارة للجسم . وتنشط عملية تكييف الحرارة عن طريق الجلد ، فكلما كان الجو المحيط بنا حارا ، اشتدت الدورة الدموية فى الجلد ، فازدادت بذلك الحرارة المتسربة من داخل الجسم إلى الجلد ، ومن هذا إلى الخارج .. وكلما كان الجو باردا ، ازداد انكماش الأوعية الدموية فى الجلد ، فقلت كمية الدم فى البشرة ، وقل إشعاع الحرارة إلى الخارج .. ويكتمل انتظام عملية التوازن هذه إذا كان الجسد عاريا ، وفى ظروف طبيعية فطرية .. أما فى المجتمعات الراقية الحاضرة فيستعان على ذلك بالثياب ، نخففها إذا كان الجو حارا ، ونضاعفها إذا كان باردا .. وكذلك ندفىء البيت فى الشتاء ، ونستعين بالمراوح على تبريد جوه فى الصيف ..

المشى رياضة لازمة

وبجانب ذلك ، نجد ان الرياضة تنشط الدورة الدموية بأسرها ، وتنشط بالتالى عملية تجديد الخلايا ..

ولا شك فى ان كثيرا من الأمراض يرجع إلى عدم التريض، فان أى عضل سليم إذا ما أوقف عن العمل أسابيع ثلاثا ، لا يلبث أن يذوى إلى نصف حجمه الأصلى، فتقل كفاءته بنفس النسبة ، على الأقل .. ومن ثم لو تصورنا إنسانا اضطر إلى

ان يرقد بلا حراك عدة أشهر ، نجد انه لا يلبث أن ينتهى إلى هلاك لا مفر منه ..

ولا جدال فى ان الحياة التى يحياها الإنسان فى العصر الحديث تجعله قليلا ما يتريض ، ومن ثم نجد الإنسان الحديث اكثر تعرضا للأمراض ، بغض النظر عن المؤثرات الضارة الأخرى .. لذلك ، فليس لنا من غنى عن أن نتمشى فى الهواء الطلق – متريضين – لفترة تتراوح بين ساعة واثنتين ، إذا لم يكن فى وسعنا ان نمارس الألعاب الرياضية .. ويجب أن نحرص على هذه العادة فى جميع الأحوال الجوية ، حتى فى الجو المطير . فالسير للرياضة ، يتيح حماما هوائيا للبشرة وللرئتين .. كما يمكننا من الإفادة من الشمس – فى فصول صحوها – على أن نحرص على تغطية الرأس والقفا .. ولنذكر ان رياضة المشى تحت المطر تزيد من قوة مقاومتنا الطبيعية ، بشرط ان نبادر إلى التدفئة بعدها مباشرة .. وبشرط ان نضاعف من سرعتنا فى المشى تحت المطر ، وان نجفف جسمنا جيدا بمجرد العودة إلى البيت ..

الرياضة والعمل ..

على ان خير أنواع الرياضة هو العمل البدنى النافع ، ففلاحة الحديقة مثلا تبعث الدفء فى الجسم ، وتهدىء من توتر الجهاز العصبى .. وخليق بكل من يستطيع ، أن يعمل فى حديقة داره ساعتين فى اليوم على الأقل ، فيجمع بهذا بين الرياضة والحمام الهوائى والحمام الشمسى ، على ما أوردنا فى الفصل الأول .. أى أنه يستحسن أن يؤدى العمل ، هو

عار ليس عليه من الثياب سوى سروال قصير ، وقبعة ذات حافة عريضة لتقى رأسه وقفاه من الشمس .. فلا يلبث بعد قليل ، أن يشعر بنشـاط وابتهـاج ، دليـل انتظام الدورة الدموية ، وتحرك عضلات الجسـد .. فإذا انتهى المرء من العمل ، كان عليه أن يبادر إلى الاستحمام سريعا بالماء البارد ، أو أن يمارس ــ بعد قليل ــ حماما متوسـط الحرارة ، على الا يمكث فيه سوى عشر ثوان ــ لا أكثـر ولا أقل ــ وأن يغسل صدره وظهره بالمـاء البارد ..

ومما يؤسف له أن كثيرين من أبنـاء عصرنـا لا تتاح لهم فرصة الجهد البدنى ، فيضطرون إلى ممارسة بعض الألعاب الرياضية .. وفى هـذه الحالة ، يكفى أداء بعض تمرينـات « الجمباز » الحرة ، اى التى لا تستخدم فيها أدوات رياضية، على أن يكون ذلك فى الهواء الطلق ، أو أمام نافذة مفتوحة .. وأن تكون الحركات بسيطة وغير عنيفة ، ومنظمـة ، وأن تهدف إلى تحريك كل العضلات تدريجيا ــ فى خلال أسابيع .. ولا أرانى فى حاجة إلى أن أقول أن هذه التمرينات يجب أن تؤدى والجسم عار ، أو فى زى السباحـة .. وخير الأوقات لذلك هو الصباح البـاكر .. ولا ينبغى أن يقل الوقت الذى يخصص للتمرينـات عن خمس دقائق ، ولا يزيد على خمس عشرة دقيقة .. مع مراعاة أن يلعب التنفس دورا رئيسـيا فيها ، إذ يجب أن يتنفس المرء فى عمق ، وأن يزفر فى عمق ــ من الأنف ، لا الفم ، فى الحالين ــ ليطـرد الكربون ويحل محله أكبر قدر ممكن من الأوكسيجين .. وينبغى أن يتسق التنفس

يستحسن أن يؤدى العمل وهو عار ليس عليه من الثياب سوى سروال قصير ، وقبعة ذات حافة عريضة ..

مع حركة الجسم ، وهو ما يمكن اكتسابه بالمران .. بل اننى انصح من أوتى صوتا حسنا ، بأن يغنى فى اثنـاء ذلك ، لأن فى الغناء مرانا آخر لأعضاء التنفس ، لا سيما الرئتين ..

وإليك بعض التمرينات المفيدة :

١ — ارفع ذراعيك إلى أعلا ، وقف على اطراف أصابع قدميك واشدد جميع جسمك ، ثم استنشق الهواء بعمق .. واخفض ذراعيك ببطء شديد ، مطلقا جسمك من توتره وانت تزفر فى بطء تام .. وكرر هذا التمرين ما بين عشر وعشرين مرة ..

٢ — ارفع الساق اليمنى ، ثم ابسطها إلى الأمام مع شد الركبة ، ومع أخذ شهيق عميق .. ثم اثن الساق واعدها إلى وضعها الأول ببطء مع الزفير .. وكرر الحركة للساق اليسرى ، ثم افعل الشىء نفسه باسطا كلا من الساقين — على التوالى — إلى الجانب وإلى الخلف — وكرر التمرين كله ما بين عشر وعشرين مرة .. وكذلك الحال مع الذراعين بعد ذلك .

٣ — ارفع الذراعين مع الشهيق ، ثم احن الجذع إلى الأمام ثم إلى أسفل مع الزفير ، ومع إبقـاء الركبتين مشدودتين ، واجتهد أن تلمس أصابع قدميك بأصابع يديك .. كرر التمرين ما بين عشر وعشرين مرة .

٤ — استلق على ظهـرك ، وابسط ذراعيك إلى الخلف بحيث يوازيان جانبى راسك ، وتنفس — شهيقـا وزفيرا —

بقوة ، ثم انهض ، وارخ عضلاتك قليلا ، وسر فى الغرفة وانت تسمح وتدلك الجذع والأطراف .. ولا تنس أن تحتفظ بالدفء طيلة الوقت ..

ويستطيع الإنسان بعد تمرينـات الصبـاح أن يأوى إلى فراشه ويحظى بالدفء بعض الوقت ، او ان يرتدى ثيـابه وينصرف إلى عمله ..

وهناك أمراض يحتاج علاجها إلى الرياضة ، على أن هذه ينبغى ألا تمارس لهذا الغرض إلا بمشورة اخصائى .. ومن هذه الأمراض ، تقوس العمود الفقرى .. كما أن من الأمراض التى تقضى عليها الرياضة : ضعف البنية ، واضطراب الهضم وضعف العضلات وأوعية المعدة ، بشرط أن يقرر ذلك طبيب، على انه من الممكن القول دون تثريب بأن الألعـاب الرياضية إذا كانت تؤدى على الوجه الصحيح ، تفيـد السليم والعليل على السواء .. كذلك يجب تجنب الإفراط والمغـالاة ، فمن الخطأ ان يقدم الشخص المرهق الأعصاب ، المنهوك القوى ، على قضاء يوم عطلته الأسبوعية فى رياضة عنيفة كانزلاق على الجليد أو تسلق الجبـال .. بل الأفضـل له أن يقضى يومه مستريحا فى السرير ، على ان يتمشى لمدة ساعة أو اثنتين ..

وهناك أيضا التدليك ، وإن كان فى وسـع العاملين على استعادة صحتهم بالطرق التى ذكرتها أن يستغنوا عنه ، فهو قد ابتكر من البداية للضـعفاء والمصابين بأمراض خطيرة ، والذين يعانون اضطراب الأعصاب ، او توتر العضلات ..



ومع أن أثره يبدو مقتصرا على العضلات ، إلا أنه لو أدى أداء صحيحا ، لكان ذا أهمية كبيرة للهيـكل العظمى للجسـم ، وللمفاصل ، وللأعضاء الداخلية ..

ولقد أصبح للتدليك أهمية فى العلاج الطبيعى ، كنوع من التدريبات السلبية للعضلات .. ولكن له ضرره الذى يتمثل فى القعود بالمريض عن استخدام قواه الخاصة فى اسـتعادة صحته ..

الصحة ليست هبة .. وإنما هى كفاح !

يتغنى الشعراء والفلاسفة بهدوء النفس وقدرة المرء على الا يخرج عن وعيه ، حتى لقد دعا بعض الفلاسفة القدماء إلى مذهب « عدم المبالاة » ، والواقع أننا لو أنعمنا النظر فى الطبيعة البشرية ، لوجدنا أن « عدم المبالاة » كان مذهب قوم ملوا الحياة ، وتاقوا — دون وعى — إلى أن يفروا من عالم المظاهر المصطنعة وعدم الراحة والشواغل المستمرة والانفعالات والآلام .. وهذه حال لا تزال قائمة فى عالمنا اليوم .. بيد أن « عدم المبالاة » لا يمكن أن يتحقق إلا بالموت ، إذ أن نفوسنا تظل — ما دمنا أحياء — بعيدة عن أن تعرف الراحة ، وكلما تجلت حركتها ازددنا حياة .. ولا بد أن تتناوبنا عوامل السرور وعوامل الاستياء ، دون أن تكون لأى منهما الغلبة على الثانية .. وكلما ازددنا صحة ، سهل على العقل والروح مغالبة المضايقات والمثبطات السلبية .

إن الصحة هى السعادة .. وليست السعادة فى مجرد غياب الألم ، وإنما هى فى أن نكون من القوة دائما بحيث نهزم الألم إذا أصابنا .. فى أن نحول الاستياء إلى ابتهاج، وأن نميز الخبيث من الطيب ، وأن نخوض المتاعب ضاحكين .. ولن يقوى على ذلك إلا الصحيح الجسم ، الموفور الصحة .. ولكن الصحة ليست مجرد هبة ، وإنما هى بغية لابد من أن نجدد الكفاح فى كل يوم من أجلها .. فان التغيرات التى تطرأ على أبداننا تحدث فى بطء وتسلل ، فلا نكاد نتبينها أو نشعر بأثرها فى جهادنا من أجل الصحة ، ولكن النفس هى التى

تكشف لنا مدى تقدمنا .. فاذا شعرنا بالسكينة والهدوء ، كنا ماضين فى الطريق الصحيحة ، وكل إشارة للقلق وعدم الراحة تنم عن انحراف .. بل هى أكثر من العوارض البدنية دلالة على المرض .. وهى نذر لنا كى نرتد إلى الطريق الصحيحة . فالصحة ليست بالشىء الثابت ، أو الذى يقاس بكميته ، وإنما هى تعبير عن مدى انتصارنا فى كل مرحلة وميدان فى كفاحنا ضد تكون المرض والقوى الهدامة ، ولابد لميزان الصحة من أن يتأرجح ، ولكنه يجب ألا يتجاوز الوسط فى الهبوط ، وحبذا لو بلغ الذروة فى الصعود .

اهمية النوم .. والراحة الجسمية والنفسية

إن الحركة ضرورية للنفس ضرورتها للجسد .. فالنفس التى لا تغضب للحق أو تثور ضد الظلم نفس مريضة .. وهذا الذى لا يحفل بأهله ، ولا يصل رحمه ، ولا يعنى بأخوته فى الإنسانية ، راضيا بأنانيته عاكفا عليها ، لا يعد من الأحياء .. والذى لا يعرف الحزن لا يعرف الفرح !

يجب أن نستعين بكل قوة وكل عاطفة فى كياننا فى صراعنا ضد الهنات والأخطاء والمرض ، ضد كل شر فى أعماقنا وخارج كياننا .. ومن اجل هذا تتطلب الحياة الحركة ، على أن تكون حقيقية لا زائفة ، إذ بهذا تصبح الحركة سلاحا فى سبيل الصحة ..

وكل حركة جسدية ونفسية تستهلك من نشاطنا ، ومن ثم فلابد من أن نعوض ما ينقص بالراحة .. يجب أن تعقب

الراحة والاستجمام كل توتر وإرهاق .. ومهما كانت فترات الراحة فى النهار ، فان راحتنا الكبـرى ، والرئيسية ، هى راحة الليل : النوم .. فهو من أهم الوسائل لاستبقاء الصحة والشباب ، إذ أن خلايا الجسم التى ينهكها عمل النهار ، تعيد نشاطها وتتجدد قواها اثناء النوم ، فان اعضاء الجسم تكف عن العمل ، او هى لا تعمل إلا القليل ، اثناء النوم ، وتتحرر اجهـزة الحس والمـخ من التأثيرات العديدة النواحى التى تتعرض لها بالنهار .. ومن ثم تجد الخلايا الفرصة للانصراف إلى الاصلاح والتجديد .. وكثيرا ما تكون الأحلام ضرورية لتحرير الروح من الضيق والارهاق ، ولتسوية كثير من المعارك التى تدور فيها ، ولانضاج الأفكار التى لم تستكمل النضوج ..

لهذا كان لابد من أن يكون الفراش مريحا ، وأن تكون الطقبة التى تحت الحشية « الملة » يابسة ، أو تكون الحشية ذاتها محشوة بالقش حشوا تاما .. ومن الخطر أن يبدأ الإنسان فى فقدان النوم بسبب عادات خاطئة فى أسلوب حياته ، فالنوم المضطرب من نذر الطبيعة ، ويجب المبادرة إلى علاجه . وسأورد فيما بعد خير الطرق لذلك .. ومن الخطأ التام أن يتخيل المرء ان فى وسعه أن يفرض النوم على نفسه بقوة الإرادة أو بالعقاقير ، فان الأرق دليل على اضطراب مؤكد فى الجهاز العصبى الأوتوماتيكى الذى يحكمنا ولا يخضع لرغباتنا . وإذا لم يتسير للمرء النوم ، فليس اقل من أن يستريح مغمضا عينيه ويطلق نفسه على سجيتها

وطبيعتها دون أى قيد . وهذا نوع من الراحة تتسنى ممارسته فى كافة الأوقات ، ومن ثم يحسن ممارسته كثيرا ، حتى فى النهار .. ولا ينبغى أن نتجاهل شعورنا بالتعب ، وإنما يحسن أن ننعم بالراحة ساعة أو نصف الساعة أثناء النهار ، لا سيما بعد الغذاء .. وفى حالة الارهاق الشديد أو التعب الشديد ، يجدر بالمرء أن يستلقى فى الفراش من وقت لآخر ستا وثلاثين ساعة — أى ليلتين ونهار على التعاقب — ولا يجب أن يتناول طعاما فى الفراش ، فالسرير للنوم فقط ..

وفى حالات الارهاق يحسن أن نلوذ بالصمت ، فلا نتكلم إلا حيث يكون الكلام ضروريا فى معركة الحياة .. فالصمت راحة واستجمام للعقل ... ولو استطعنا أن نلزم الصمت المطلق ساعة واحدة فى كل يوم لكان لهذا أثر عظيم فى الاستجمام .. فنتناوب الراحة والحركة — بالقدر المعقول — من عوامل الصحة العظيمة القيمة ..

الماء من اهم عناصر العلاج

عرف الماء واستخدم منذ عرف الإنسان الحياة لأول مرة .. والاستحمام والاغتسال من طقوس الدين لدى كثير من الشعوب الشرقية . وقد كان قدماء الألمان يقوون أجسادهم بالحمامات الباردة ..

والعلاج بالماء معروف منذ القدم ، ولكنه اتخذ شكلا علميا منظما منذ أواخر القرن السابع عشر على أيدى بعض الأطباء الألمان ، وغير الأطباء . ومن أشهر هؤلاء « فنسنت بريسنيتز » — الذى عاش بين سنتى ١٧٩٩ و ١٨٥١ ، وكان فى صغره

راعيا فى جبال بوهيميا ، فلاحظ أن غزالا أصابه طلق نارى ، واعتاد أن يرد جدولا يغسل فيه جرحه كل يوم .. وتبين أن العرج الذى غلب على مشية الساق كان يقل يوما بعد يوم ، حتى تلاشى تماما .. كذلك كان يشاهد الفلاحين يلفون الماشية المحمومة فى قماش مبلل . وجرح أصبعه يوما ، فأخذ يعالجه بغسله مرارا بالمـاء البـارد .. ومن ثم أقبل يعالج الناس بالمـاء البارد ، وظل عشرين عاما يمارس هذا العلاج ويعمل على تحسينه حتى بلغ الذروة ..

وكانت طريقة « بريسنيتز » تتلخص فى الغسيل والضمادات المبتلة « كمادات » والحمامات بالمياه الباردة والبقاء فيها حتى تدفأ ، وكان الغسيل – جزئيا أو كليا – يتم بالاسفنج أو باليد ، أما الضمادات المبتلة فهى على نوعين : ملطفة ، ومهيجة .. وفى الأولى تبدل الضمادة بأخرى بمجرد أن يسرى إليها الدفء ، عدة مرات .. أما فى الثانية ، فتترك الضمادة الباردة إلى أن تدفأ وتجف ، ولو استغرق ذلك أياما .. وهناك « كمادات » للبطن ، وأخرى للأقدام — هى عبـارة عن جوارب مبللة — وغيرها للرأس ، وللجبين ، وللرقبة ، وللساعد ، ولليد .. وكان الأخصائى المذكور يستعمل للكمادات الكبيرة أقمصة أو جلاليب مبللة ، أو ملاءات غمست فى المـاء ثم عصرت عصرا شديدا ، كى تلف حول الجسد بإحكام .. فضـلا عن نوع خاص من الكمادات تسمى « كمادات المشى » وهى عبارة عن صديرى وسروال مبتلين ، يرتديهما المريض فوق اللحم ، ثم يرتدى فوقهما ثيابه ..

أما الحمامات فنوعـان : جزئى وكلى ، وكلاهمـا بالمـاء البارد .. والحمامات الجزئية إما لنصف الجسم ، وإما للعضو الواحد ، فهناك حمامات لليدين ، وأخرى للقدمين ، وثالثة للعينين .. وكان « بريسنيتز » يبنى علاجـه على نظريـة العصارات الجسدية ، فكان يرمى إلى طـرد العصـارات الضارة بالعنف ، وذلك باصطناع حالة حمى ، بتدفئة الجسم حتى يتفصد منه العرق ، ثم يعقب ذلك حمـام بارد جزئى أو كلى .. فرياضة عنيفة كالسير مسافة طويلـة ، أو تسلق الجبال .. ثم حمام بالهواء ، يتلوه حمام شـديد البرودة .. فتدليك مستمر للجسم ، تبرد الضمـادات المستعملة فيـه تدريجيا ، حتى يرتعش الجسم ..

وفى حالات الحمى الحادة كان « بريسنيتز » يستخدم الحمام النصفى لامتصاص الحرارة من الجسم ..

للعلاج بالمـاء أساليب متنوعة ..

ومن الحمامات العلاجية ما كان يجمع بين الهواء والمـاء ، فيستلقى المريض أو يجلس عاريا إلى جانب نافذة مفتوحة ، وقد التف فى قماش مبتل ، يدلك من فوقه باستمرار ، بينمـا يصب المـاء البارد على رأس المريض وأجزاء جسمه ، كلمـا بدأ يدفأ ..

وكان « بريسنيتز » يعالج جميـع الأمـراض والحميات والأوبئة المعدية بالمـاء .. وكان يقول « إن مهمتنا هى أن نعالج المريض لا الداء .. نعالج قوة حيويته وإرادته ،

ونشاط أعضائه ، وتكوين دمه .. ولما كانت هذه العوامل تختلف من مريض إلى آخر – ولو كان المريض واحدا – لذلك كان لابد أن تتباين أساليب العلاج ..

وفى بافاريا ، كان ثمة طبيب آخر ابتدع للعلاج بالماء أساليب أخرى .. ذلك هو « سباستيان نيب » الذى ولد فى سنة ١٨٢١ وبدأ حياته عاملا فى مزرعة ، ثم ساق له القدر قسا علمه ، فاقبل على دراسة اللاهوت ، حتى أوهن التحصيل جسده وأصيب بنزيف رئوى ، وانتهى الأمر بالأطباء إلى القنوط من شفائه ، وفى تلك الأثناء وقع فى يده كتاب عن العلاج بالماء ، فجرب ما جاء فيه ، وتعود أن ينطلق جاريا فى ظلام الليل بضعة ايام إلى نهر الدانوب ، فيقفز إلى مياهه الثلجية فى الشتاء ، ثم يخرج فيرتدى ثيابه بسرعة ، ويعود إلى البيت فى جرى قصير – أو ما يسميه رجال الرياضة « خطوة سريعة » – واستمر على ذلك بضعة شهور أحس خلالها بتحسن مطرد فى كل يوم ، حتى شفى تماما !

وشجعه هذا على المضى فى دراسة التأثير العلاجى للماء على الجسد ، فشفى زميلا له بهذه الطريقة .. وما أن أصبح قسا فى سنة ١٨٨٠ حتى كان صيته قد ذاع ، واستطاع أن ينشىء مصحة للعلاج بالماء ظلت تتسع وتنمو ، وبقيت بعده إلى الآن وتتلمذ عليه كثير من الأطباء .

وكان الاغتسال بالماء البارد ، سواء فى الحمام أو تحت « الدش » ، أول وأهم شىء فى أسلوبه العلاجى – وكلما ازدادت برودة الماء ، وجب أن يقصر أمد استعماله – وكانت

صنابير او انابيب الماء تتباين ، لتلائم مختلف الأمراض ومختلف درجات القدرة على احتمال البرودة .. كما كان هناك نوع من « الدش » للركبة ، وآخر للخاصرة ، وغيره للجزء العلوى من الجسم ، أو للوجه ... الخ .

ولا تزال طريقة « نيب » تستخدم إلى الآن ، وإن ادخلت عليها تحسينات وتجديدات لا حصر لها ، منها « الدش » البارد والساخن بالتعاقب ... ولا يزال فى الماء كثير من القوى العلاجية لم تتضح حتى اليوم .

الطريقة الصحيحة للعلاج بالماء

اولا : يجب ان يكون المريض دافئا عند البدء ، ويجب ان يضمن له الدفء بعد كل مرة .. واسهل وسيلة لذلك هى ان يبدأ العلاج عند مغادرته الفراش ، ثم يرتد إلى الفراش بمجرد فراغه منه مباشرة .. ولكن يستحسن البدء ببعض التمرينات الرياضية التى تفرز العرق ، وكذلك الأمر عند الانتهاء ..

ثانيا : يجب أن يبدأ العلاج بمجرد خلع الثياب ، فان اى تلكؤ يضر بالجسم نظرا لتبدد الدفء .. كذلك يجب عدم تجفيف الجسم بعد العلاج ، بل يلجأ المريض إلى فراشه ، أو يرتدى ملابسه فى الحال ، ثم يمارس تمريناته الرياضية وذلك لحمل الجسم على ان يتلخص من الماء الذى تبقى عليه بتبخيره بالحرارة البدنية التى لا تتولد إلا بانتظام الدورة الدموية وإسراعها . فاذا لم يشعر المريض بالدفء ، أو أحس ببرودة أو ارتعاش بعد نصف ساعة من انتهاء العلاج ، وجب ان يعدل عنه إلى طريقة اخرى يحددها له الطبيب .

ثالثا : يجب تبين رد فعل الجسم لتأثير المـــاء عليـــه .. ويكون رد الفعل طيبا إذا احمر الجلد بسرعة وشدة ...

رابعا : تمارس طريقة « نيب » للعلاج فى غرفة حرارتها معتدلة .

الاغتسال علاج للحمى

اغمس فوطة يد ــ مطوية إلى أربعة ــ فى المـــاء البارد ، ثم اعصرها حتى لا تعود تتساقط منها اية نقط . .ومن الممكن فى حالات معينة أن يستبدل المـــاء البارد بماء فاتر ، أو حار ، او ساخن .. والماء يكون باردا فيما بين درجتى ٥ر ١٢ مئوية وفاترا بين ١٢ و ٢٣ ، وحارا بين ٢٣ و ٣٦ ، وساخنا فـــوق هذه الدرجة .. على أن لاعتبار المريض وإحساسه أثرا كبيرا فى هذا الصدد ، فالمـــاء الذى يعتبره مريض باردا ، قد يبدو لآخر فاترا ، ولثالث شديد البرودة .. الخ .

وتختلف إجراءات الاغتسال تبعا لمـــا إذا كان المريض فى الفراش أو خارجه . على أنه يستحسن أن يكون الاغتسال فى الفراش حتى لا يفقد الجسم دفأه ، فتغسل كل ساق على حدة وترد إلى الفراش الدافىء مباشرة .. ثم تغسل البطن والصدر ، وينام المريض على وجهه ليغسل الظهر .. وفى هذه الحالة أيضا ، يبدأ بالجـــزء الأيمن ، ويعقبه بالأيســر .. وبعد ذلك يغطى المريض فيما عدا ذراعيه ليغسلا ، الأيمن أولا ثم الأيسر .. ولا ينبغى أن تستغرق العملية كلهـــا أكثر من دقيقتين ..



الاغتسال علاج للحمى



وهذه العملية جديرة بأن تعود بفائدة عظيمـة فى حالات الامراض المعدية الحادة ، ويمكن تكرارها من عشر إلى عشرين مرة فى الأربع والعشرين ساعة ، تبعا لارتفاع درجة حرارة المريض ، على انه يتفصد عرقا فى العـادة بعد ما بين ثلاث وست مرات ، مما يخفف حرارته .. إلا انه لا ينبغى الإسراف فى مقاومة الحرارة ، فهى عامل هام فى الشفاء ..

الضمادات « الكمادات »

تتألف كل ضمادة من ثلاث طبقات : الطبقة العليا من قماش من صوف ، تليها طبقة من التيل ، فطبقة ثالثة ـ هى الضمادة الحقيقية ـ من تيل أيضـا .. وهى التى تبلـل بينمـا تبقى الأخريان جافتين ... وتوضع الضمادة حول الجـزء الذى يجرى علاجه من الجسد ، ويجب أن تكون كل طبقة أعرض من التى تحتها بحوالى نصف سنتيمتر من الجانبين .. على انه فى حالة الرغبـة فى التخلص من الحرارة يمكن الاستغناء عن الطبقتين العلويتين . وأن لا تعصر الضـمادة عصرا تاما . والضمادة القصيرة تمتد من الابط حتى منتصف الردف ، ويجب ان يكون جسم المريض دافئا قبـل وضعهـا ، والا ترفع عن مكانها ، وان تحتفظ حرارة الجسم بزيادة الأغطيـة .. وان تكون الضمادة مستوية لا تتخللها اية انثناءات او تجعدات ..

وهناك ضمادة العجز ، وتوضع من اسفل الضلع السفلى إلى منتصف الردف .. وضمادة الصدر ، من الابط إلى مستوى الضلع السفلى .. ولا يعنى القارىء هنا أن نمضى فى الحديث

عن الضمادات « الكمادات » وكيفيـة اعدادها واستعمالها ، لانه لا ينبغى استعمالهـا ـ فى اية حـال ـ بدون مشـورة اخصائى فى العـلاج الطبيعى ، بفحص حال المريض ويحدد مدى استعداده ، ونوع الضمادة اللازمة لاجتذاب العرق من جسمه وتخفيف حرارته ..

والواقع ان الضمادات والغسيل من اكثر اساليب العلاج نفعـا فى جميع حـالات المرض .. ويؤثـر عن البروفيسور « شونينجر » الطبيب الخاص لبسمارك أنه كان يقـول « إن قطعة من القماش المبلل فى يد طبيب حاذق ، افضل من مخزن للأدوية باكمله » !.

على اننا نكتفى باستعراض سريع لتأثير الضمادات المدرة العرق أو التبخير .. ففى حالة ارتفاع حرارة الجسم ، تجتذب الضمادة المبتلة الدم إلى الجـزء الذى تغطيـه .. وإذا كان التبخير مطلوبا ، فان الضمادة تترك حوالى الساعة او الساعة والنصف حتى تجف تماما .. والضمادة القصيرة من افضـل انواع الضمادات لاستدرار العرق ، ولتعجيل العملية يحسن إعطاء المريض بعض المشروبات الدافئة كالينسون او التيليو أو ما إليها . وبمجرد نزع الضمادة ، يجب غسل جسم المريض بسرعة بالطريقة السالف شرحها ، او مسحه ـ مع شىء من التدليك ـ حتى يجف .. وكلما كانت حرارة الجسم عالية ، وجب ان تزداد برودة الضمادة ..

الحمامات بالماء البارد والماء الساخن

والحمامات قد تكون شاملة ، أو تكون جزئية .. باردة ، أو دافئة ، أو ساخنة .. ويستغرق الحمام الكامل بالماء الدافىء خمس عشرة دقيقة فى المتوسط ، وعادة يضاف إلى الماء بعض الأعشاب ، أو ملح الطعام .. ويمكن تنويع حرارة الماء خلال الحمام تبعا لأمر الطبيب . وهذا النوع من الحمامات ذو أثر مريح للجسم ومهدىء للأعصاب ، ولكن كثرة التكرار تفقده هذا الأثر ، ولذا لا يلجأ إليه — علاجيا — إلا عند الضرورة ..

أما الحمامات الباردة الشاملة ، فلا يجب أن تزيد مدتها عما بين خمس وعشر دقائق .. وتكرارها يقوى طاقة الجسم على الاحتمال والمقاومة ..

وفى حالة الحمام الساخن يجب أن تكون حرارة الماء حوالى ٣٦ أو ٣٧ درجة مئوية ، ثم ترفع تدريجيا بقدر احتمال المريض .. أثناء الاستحمام .. ولمضاعفة تأثير هذا النوع من الحمامات يجب أن يحك الجسم — فى الماء — بفرشاة جافة الشعر ، حكا جيدا .. وفى حالة الشعور بأى انفعال ، يوقف الحك ، وترطب الراس والصدر بالماء البارد .. ويستحسن وضع « كمادة » باردة على الجبين ، ويجرى تغييرها عدة مرات ..

ويجب أن يستغرق الحمام ما بين ثلث الساعة والساعة الكاملة ، ويستطيع الإنسان أن يتعوده تدريجيا .. وهو طريقة

اكيدة لاستدرار العرق ، ويحسن أن يأوى المريض بعده مباشرة إلى فراش توفر فيه الدفء من قبل ، فيلتف فى الأغطية التفافا محكما ، بدون أن يجفف الماء عن جسمه .. فاذا أريد إيقاف العرق . ففى وسع المريض أن يأخذ « دشا » باردا ، أو يمسح جسمه بفوطة باردة — كما أوضحنا فى طريقة الاغتسال — أو يقتصر على تجفيف جسمه ...

والحمامات الباردة ، كالدافئة والحارة ، يمكن أن تكون شاملة للجسم كله ، أو جزئية .. وثلاثتها عظيمة القيمة فى محاربة المرض ، وفى المكافحة للاحتفاظ بالصحة ، بل هى من اللوازم الصحية اليومية .. والحمامات الدافئة والساخنة توصف عادة للمسنين أو ضعاف البنية ، على أنه لا يجب أن ننسى أن التعود التدريجى على الماء البارد لا يضر .. أما الحمامات الساخنة المتزايدة الحرارة — تبدأ عند درجة ٣٧ مئوية ثم ترفع تدريجيا بقدر احتمال الجسم — فتوصف فى حالة ضيق الأوعية الدموية « ارتفاع الضغط » أو تيبس الأطراف .. على أنها لا يجب أن تمارس دون مشورة طبيب ..

حمامات البخار

يستخدم فى العلاج بالبخار ، الماء المغلى الذى تضاف إليه بعض الأعشاب فى الغالب .. فيصب ما بين جالونين وثلاثة جالونات ونصف الجالون فى حوض خشبى تعلوه شبكة من الخشب وفوقهما غطاء خشبى ايضا ...

ومن أهم حمامات البخار حمام الرأس .. فيجرد الجزء العلوى من الجسم من الثياب ، وتوضع على الراس ملاءة من

التيل ، فوقها بطانية صوفية مسدلة حتى تصل إلى الأرض ..
ويوضع الحوض الخشبى على مقعد أمام المريض ، تحت
أطراف الملاءة والبطانية ، ثم يرفع الغطاء عنه ، ويميل المريض
فوقه ، ولا يجب أن يترك البخار يتسرب من تحت الملاءة
والبطانية .. وعلى المريض أن يتنفس بعمق ورأسه منحنية
فوق البخار ما بين عشر أو عشرين دقيقية .. ويعقب ذلك
مسح جسمه بفوطة مبللة باردة - بالطريقة التى شرحناها فى
الاغتسال - أو يأخذ حماما باردا للنصف العلوى مدة عشر
ثوان .. ويوصف حمام البخار للرأس فى حالات التهاب الجيوب
الأنفية أو فى منطقتى الجبين والفك ، أو نزلات البرد فى المسالك
الهوائية ..

وهناك حمام البخار للبطن ، وفيه يوضع الماء المغلى فى
وعاء مثل « القروانة » ، ويخلع المريض ثيابه السفلية ، ثم
يجلس فى بطء واحتراس ، ويحاط الوعاء بملاءة من التيل فوقها
بطانية لعدم تسرب البخار ، ويستغرق الحمام ما بين عشر
وعشرين دقيقة ، يتبعه اغتسال بالفوطة الباردة ، أو حمام
نصفى .. وتوصف هذه الطريقة فى حالة وجود اختلال فى
البطن كتصلب عروقها ، وكالإمساك .

ليس العلم إلها بل هو صنيعة البشر

ومن المهازل الباعثة على الأسى ، أن دعاة العلاج الطبيعى
كانوا موضع حملات اضطهادية من أساتذة الطب والعلماء ،
لأن هؤلاء فى الواقع أسرى الأساليب التى لقنوها ، وأسرى

ما يسمونه العلم ، يؤمنون به كما لو كان إلها يجب إطاعة
أوامره !... وفى هذا العنت والتزمت العلمى يكمن الشر ،
فالعلم ليس إلها ، بل هو من صنع البشر .. فى حين أن البشر
من صنع الله ، فهم أبناء الطبيعة .. وكما أن خلق الله فوق
خلق البشر ، فكذلك يجب أن تبقى الطبيعة خير ذخر وكنز
للبشر .. وأن تظل أستاذنا الأكبر .

إننا نجل العلم ، ومذهبنا يقتضى أن نوفق وننسق بين العلم
والطبيعة . ولقد وفرت الطبيعة الماء فى متناول أفقر أبناء
البشر ، وهو وسيلة من وسائل الصحة والعلاج .. وهناك
مائة طريقة لاستعماله ، ولكنا يجب أن نستعمله عن فهم ..
فالمرضى يجب قبل كل شىء أن يستشيروا طبيبا ، يكون ممن
آمنوا بفوائد الماء العلاجية وتوفروا على دراستها ، فإن
الاستعمال الخاطىء قد يؤدى إلى ضرر ...

العلاج الطبيعى يجب أن يبعد عن الارتجال

وإن الخبرة والتجربة اللتين مرتا خلال المائتى عام
الأخيرة ، كفيلتان بأن تؤكدا أن الممكن ممارسة العلاج بنجاح
سواء بالهواء ، أو الشمس، أو بالتدريبات الرياضية والتدليك
أو بالماء .. بيد أن هذا جدير بأن ينبهنا إلى أهمية عدم
الاقتصار على إحدى العوامل دون بقيتها .. كما يجب أن
يبصرنا إلى أهمية أساليب العلاج الأخرى ، كالجراحة
وكتنظيم الغذاء « الرجيم » ..

لقد كان « نيب » من أهم أقطاب العلاج بالماء ، ومع ذلك فقد كان لا يفتأ ينبه مرضاه إلى أن يجمعوا بين هذا العلاج وبين الاقتصار فى طعامهم على الخصر ، والإقبال على الرياضة ، وتقوية أجسامهم بتعريضها للهواء الطلق .

وكان يقول إنه لو لم يجد الماء لاستخدم الهواء كعنصر علاجى. ذلك أن الطبيب الطبيعى لا يجب أن يفضل عنصرا على آخر فى العلاج .. فالشمس لا تقل أهمية عن الماء للمريض أو السليم على السواء ، والطبيب هو الذى يقرر أيهما أصلح للحالة التى أمامه .. ولكى نفهم هذا ، أذكر القارىء بما سبق أن قلت فى البداية من أن المرض لا يجب أن يعتبر مجرد ظاهرة موضعية ، قاصرة على العضو أو الجهاز المصاب ولا أثر لها على بقية الجسم .. بل إن كل عرض من أعراض المرض إنما ينم عن مرض الجسم كله ، لذلك لا ينبغى أن نعالج الظاهرة الموضعية ، وإنما نعالج المريض كوحدة كاملة ، وذلك أن ننشط القوى الدفاعية فى كيانه ونضاعف كفاءتها إلى أقصى درجة .. وهذا يتسنى بتنظيم وتحسين الدورة الدموية ، وتنشيط تجدد الخلايا ، وهما أمران مرتبطان ، فكلما أسرعت دورة الدم فى أعضاء الجسم كلما أسرع تخلص الخلايا كلها من الأجزاء التالفة فيها وإنشاء بديلة عنها .. وبهذا تزداد كفاءة جميع أعضاء الجسم ، ولا سيما الجلد والرئتان والقلب والكبد والكلى ، فيستعيد الجسم صحته .

واستعادة الصحة — أو الشفاء — لا تتسنى إذن إلا إذا نشطنا قوى الدفاع فى الجسم وأطلقناها فى المعركة .. ولما

كانت هذه القوى تستهلك فى سياق الحياة وئيدا ، لذلك كان خليقا بنا — إن شئنا أن نعيش طويلا — ألا نستخدم قوة الحياة فينا إلا عند الضرورة القصوى ، وأن نتجنب كل ما لا لزوم له فى صون الصحة والكفاءة ، فمن الخطأ الإسراف والتقتير ، والتطرف والإحجام على السواء .. فالمرء السليم — أو المريض الذى استكمل الشفاء — لا يجب أن ينتهج من أساليب التقوية إلا بالقدر الذى يكفى لتفادى أى مرض فى المستقبل ، وكل فائض عن ذلك يضر ..

ومن ثم كان لزاما على المريض — بالتالى — ألا ينال من العلاج إلا ما هو ضرورى لشفائه فحسب ، وأن ينسق موارده فى ذلك . فمن الخطأ أن يخال المريض — الذى يعالج بالماء — أن من الممكن التعجيل بالشفاء إذا هو نال من العلاج فوق استعداده واحتماله ، أو إذا أطال أمد فترات التعريض للماء فى أى مناهج العلاج ، فهو لن يجنى من هذا غير الضرر .. والأمر كذلك بالنسبة للاستمرار فى العلاج بعد تحقيق الشفاء .. بيد أنه يجوز له — فيما بعد — أن يأخذ بعض « العلاج الوقائى » من حين إلى آخر ، وبطرق خفيفة يصفها الطبيب ويحدد مواعيدها .. وهذا الذى قلته عن الماء ينطبق على العناصر الأخرى كالشمس والهواء والرياضة البدنية فإن فن الطبيب والمريض — على السواء — ينحصر فى ممارسة الاعتدال فى كل الحالات ، والتزام الوسط فى كل الأمور .

والذى يهمنى أن أنبه إليه بوجه خاص ، هو أن مهمة اختيار العلاج الطبيعى ، وطريقته ، من حق الطبيب وحده .. فهو

الذى يستطيع ان يقدر اى عناصر الطبيعة يصلح للعلاج ، والقدر اللازم منه بحيث إذا تجاوزه العلاج انقلب إلى ضرر ..

ولقد دلت التجارب على أن العلاج بالماء يجب الا يؤخذ كشىء ثانوى فى حالات المرض الحادة ، بل يجب على المريض ان يعتزل العمل الذى يمارسه خلال فترة العلاج ، سيما إذا كان هذا العمل ذهنيا ، لأن الأعمال الذهنية تستنفد القدر الأكبر من طاقة الإنسان ، وبالتالى تستنفد حرارته الحيوية .. وفى هذه الحالة يكون العلاج بالماء جهدا يضاف إلى جهد المريض الذى يبذله فى عمله ، فخليق به أن يكف عن العمل لكى لا يرهق جسده ويستنزف طاقته ..

الماء كعلاج للانفلونزا ونزلات البرد

وامر آخر من الأمور الهامة التى تبينتها خلال عشرات السنين ، يتمثل فى أن من الواجب ان يفهم الطبيب والمريض على السواء العلاج الطبيعى ، إن اريد له ان يجدى ، فليس العامل الحاسم فى العلاج هو المرض نفسه ، وإنما هو تكوين جسم المريض وحالته عند تشخيص العلاج .. أو بالأحرى ، رد فعل الجسم بالنسبة لأسلوب معين من العلاج ..

ولقد ازددت اقتناعا ، عاما بعد عام ، خلال السنين الثلاثين التى قضيتها كطبيب ، بأن الماء يستحق المكانة الأولى بين وسائل العلاج الطبيعى ، فهو متوفر فى كل وقت وفى كل فصل ، وهو صالح للكبار والصغار على السواء ، وهو ناجع فى معظم الحالات .. ولنأخذ الانفلونزا ، او النزلة الشعبية مثلا ،

فاننى أعالج المريض بأى منهما بالاغتسال الكامل — بطريقة الفوطة المبللة — من ثلاث إلى عشرين مرة خلال الأربع والعشرين ساعة ، تبعا لدرجة حرارته .. وغالبا ما يبدأ العرق يتفصد من جسد المريض بعد المرة الثالثة فتهبط حرارته قليلا ، فاذا لم يشف بالسرعة التى قدرتها له ، فاننى أضيف إلى الاغتسال « ضمادة قصيرة » كل يوم — بالطريقة التى أوردتها آنفا — لزيادة العرق .. وآمر له بكوبين أو ثلاث من التيليو اثناء وضع الضمادة للمساعدة على إفراز العرق .. فاذا رفعت الضمادة غسل جسم المريض بالفوطة المبتلة بسرعة .. فيكون شفاؤه مؤكدا فى خلال يومين أو ثلاثة على الأكثر ..

وإذا كان الإنسان يشعر بتوعك — دون أن ترفع درجة حرارته — أو كان يشعر ببرد ورعشة ، فيحسن به أن يأخذ حماما ساخنا — ترفع درجة الماء فيه رويدا — لمدة تتراوح بين عشرين وأربعين دقيقة ، وان يحك جسده بفرجون خشن وهو فى الماء حتى يتفصد منه العرق ثم يغتسل بطريقة الفوطة الباردة بسرعة ، ويندس فى فراشه بعد أن يكون قد دفىء بزجاجات الماء الساخن . ويمكن تكرار هذا يوميا — بل يمكن تكراره مرتين فى اليوم .. ومن الطبيعى أن الإنسان يجب أن يلزم الاعتدال فى الأمور الأخرى ، فيقتصر فى الغذاء على الفواكه ، وعلى عصائر الخضر والفواكه .

ومن الناس من يقتصر على غسل وجهه ويديه بالماء الدافئ .. وهذا خطأ ، إذ لابد من استعمال الماء البارد

يوميا ، ولا يكفى غسيل الوجه واليدين ، بل يجب ان يمتد ذلك إلى الجزء العلـوى من الجسـم والذراعين على الاقل .. والأفضل ان يشمل الجسم كله ، على ان يلى ذلك مبـاشرة بعض التدريبات الرياضية ، أو المشى ، أو ممارسـة بعض الأعمال التى تتطلب حركة بدنية لفترة تتراوح بين خمس وعشر دقائق ، ولست أحبـذ اسـتعمال الصابون — إلا إذا كان الجسم متسخا — لأن للصابون أثـرا مضرا على البشرة إذا اسرف فى استعماله ..

وليس من الضرورى غسل الجسم كله يوميـا ، بل تكفى مرتان أو ثلاث فى الأسبوع .. اما الأيام التى لا يكون فيها حمام مائى ، فيحسن أخذ حمـام هوائى مع شىء من التمرينـات الرياضية ، ومع التدليك الخفيف لفتـرة تتراوح بين خمس دقائق وربع الساعة .

إن الطبيعة لا تتقاضانا كثيرا فى مقابل الصحة والقـوة ، ولكن القليل الذى تتطلبه يجب ان يؤدى بدقة وعناية .

وعلاج كل مرض يستلزم علاجا إضافيا للنفس ، فالنفس لا تنفصل عن الجسد ، وقد تقدم العلاج النفسى — لا سـيما لذوى الأعصاب المكدودة — حتى اصبح له فـرع خاص فى الطب ..

اهمية العلاج الطبيعى

تعرف أساليب العـلاج الطبيعى التى أوردناهـا باسم « العلاج الحيوى » لأنها تتمشى وما كشف عنه علم الأحيـاء

الحديث ، من أن الطبيعة الحية « الكائنات العضوية » تخضع لقوانين تختلف عن تلك التى تسود عالم غير الأحيـاء « غير العضويات » فى الطبيعة والكيمياء ، ومن ثم فان الطب الحيوى لا يعترف — فى علاج الأمراض — بغير قوانين الكائنات الحية ، فينبذ ما يقوم خارجها من أساليب للعلاج ، كفصد الدم ، أو حقن المريض بدمه ، أو استخدام «اللزقة» أو « كأس الهواء » ، أو العلاج بالكى بالنار ، وما إلى ذلك ، فهذه كلها اساليب تعمل عملا معارضا للطبيعة . وهى قد تكون عاملا مساعدا فى العلاج ، ولكنا لا ينبغى أن ننسى أنها وسائل مصطنعة لتهييج أو إثارة أو تنشيط العضو المريض .

والعلاج الطبيعى الصحيح هو الذى يهدف إلى اصـلاح الأشخاص الذين بعدوا بأنفسهم عن الطبيعـة ، وردهم إلى الانسجام معها .. ومن ثم فان استخدام الأدوية والعقاقير لا يعدو أن يكون عاملا مساعدا فحسب ، لانها فى حد ذاتهـا لا تبرىء ، وإنما الذى يحقق الشـفاء هو التركيب الجسمى للمريض . وإذا لاح أن الأمراض تشفى بالأدوية ، فهذا الشفاء الزائف إنما يرجع إلى ان الأدوية اجسام غريبة عن الجسم ، ومن ثم فإنه يعمل على طردها ، فتنشط قواه بدرجة تمكنها من أن تغلب الداء . بيد أن الاستعمال المنتظم للأدوية — فضلا عن الإفراط فيها — يضـعف قوى المقاومة فى الجسم حتى تنهار ..

ولا ينبغى أن تدرج الجراحة مع غيرها من أساليب العلاج ، فهى وسيلته للانقاذ فى وقت الحاجة .. وقد انتهى بالإنسان [illegible] غباؤه إلى موقف لا مخرج منه إلا بحد المبضع .. اما

الحوادث فحالات استثنائية لا تعتبر مقياسا للحكم على الجراحات ..

وفى معالجة جميع الأمراض ، لابد من إعادة الجهاز البدنى إلى وظائفه الطبيعية ، وأن تنظم حياة المريض بحيث تتفق وما تتطلبه الطبيعة والادراك السليم ، ومن ثم فيجب صرفه عن « العادات السيئة » .. ونعنى العادات التى تساعد على نمو المرض وظهوره .. فالعلاج الطبيعى ، والحال هذه ، يتضمن التدريب على عادات الحياة الصحية السليمة .. وواجب الطبيب يقتضيه ان يقنع المريض بالتخلى عن عاداته القديمة ، ولن يتسنى له ذلك ما لم يوطد روابط التفاهم والتعاون بينه وبين مريضه ..

العلاج بالأدوية نوع من « الترقيع »

ولقد بلغ الإنسان من الترف والضعف فى العصر الحديث ما يجعله يؤثر أن يتناول الأدوية ، بل وأن تجرى له عملية جراحية . استعجالا للشفاء ، بدلا من ان يتخلى عن العادات التى تجلب له المرض ، أو أن يقوم بمجهود لكى يسترد صحته .. ولكن الضرر الذى الحقته المدنية الحديثة — ولا تزال مستمرة على إلحاقه بنا — لا يمكن أن يزول بمجرد العلاجات الموضعية بالوسائل المصطنعة من وقت إلى آخر ، فان هذا اللون من العلاج — اى استعمال الأدوية او الجراحة — لا يعدو أن يكون من قبيل الرتق و « الترقيع » .. أما العلاج الطبيعى فيتطلب علاجا شاملا ، وتغييرا كاملا لتكوين المريض .. وهذا لا يتأتى إلا بالاقتراب من الطبيعة قدر الإمكان ، وتقوية البنيان

الجسدى بالوسائل الطبيعية .. وهذا القول ينطبق كذلك على السليم ، فان الوقاية خير وسيلة لمكافحة المرض ..

ومن دلائل الغباء البشرى الولع بالأدوية الحديثة ، إذ يكفى أن يعلن أن الدواء « غير ضار » ، وأن يعبأ فى لفافات أنيقة ، وأن يباع بثمن مرتفع ، يكفى هذا لكى يلقى اقبالا يدر الثراء على صانعيه !.. أما الدواء البسيط ، الرخيص ، فيقابل بالاشمئزاز .. ولو انك قلت للناس إن الهواء من خير عناصر العلاج ، لقلبوا شفاههم استهجانا ، وقالوا : إذا لم يكن من الهواء بد ، فليكن هواء مضغوطا فى أنابيب أنيقة !.. والماء .. إنهم لن يقبلوا عليه إلا إذا قيل لهم إنه مستخرج من نبع خيالى ، وإلا إذا وضع فى زجاجات جميلة ، وبيع بثمن مرتفع !

ولا يلتفت الإنسان لأساليب العلاج العادية البسيطة إلا إذا شفه المرض ، وأبلى جسمه ، وهوى بقواه إلى الحضيض ، وأخفقت معه الأدوية الصناعية الغالية .. وهو إذ يتحول ، يروح يتعجل الشفاء ، ويطلب البرء فى أسابيع قلائل من داء برح به سنين ، حتى استفحل .. فاذا قلنا له إن هذا مستحيل ، وأن لابد للعلاج من شهور ، سخط على العلاج الطبيعى ورماه بكل نقيصة ..

قضية العلاج بين الطب الطبيعى والطب العلمى

على أن الطب لم يعد يستطيع اليوم أن يتجاهل ما حققه العلاج بالماء وبالشمس والهواء من نجاح ، فاضطر أن

يفسح لهذا اللون من العلاج مكانــا فى الجامعات .. بيد أن المعاهد التى تمارس العلاج الطبيعى لا تزال ضئيلة العدد ، ولم يعن الطب بعــد بجسم المريض كله كوحدة ، فهو يقتصر على المنطقة التى يظهر فيهــا تأثير المرض . وإذا كان بعض الأطباء يمارسون العلاج الطبيعى فى المستشفيات الحديثة ، فهم يقرنونه دائما بالأدوية الكيماوية ، ويعتمدون عليها كعنصر رئيسى ..

ويزعــم البعض أن العــلاج الطبيعى لا يعنى بالفحص وتشخيص الداء ، وهذا خطأ .. فنحن نعالج الجسم كوحدة حقا ، ولكنا نعتبر الفحص والتشخيص ضروريين ، ونكررهما لنتثبت من مدى تطور شــكوى المريض .. ونحن لا نكتفى فى ذلك بالاعتماد على المشاهدات والاستنتاجات التى تبدو لنــا لأول وهلة ، بل نلجأ إلى كل وسيلة فى طوقنا لتحرى الدقة ..

وفحص الداء والجسم كله معا ، يتيــح تشخيصا كامــلا وافيا ، يساعد على وصف العلاج الصحيح .. لأنه مهما كان المرض ، فان الإنسان كله ــ كوحدة ــ يكون مريضا ، وخير عامل حاسم لتقرير العلاج هو الدارية بالجسم كله ، لا سيما وأن التركيب البدنى لكل إنسان يختلف عما لسواه ، ومن ثم فما يلائم غيره من علاج قد لا يلائمه ..

إن الطب الحديث يقوم قبل كل شىء على ثمار مجهودات علمى الكيمياء والطبيعة ، فهو يطبق نتائج بحوثهما على الجسم الإنسانى ، وينسى أن الوقائع التى بنيت عليها هذه البحوث

لا تنطبق إلا على الكائنات غير العضوية .. والإنســان من الكائنات العضوية .. ولأضرب مثلا يقرب هذه الحقيقة إلى عقولنا : فطبقا لقانون الجاذبية الأرضية ــ فى « علم الطبيعة » كان من الواجب أن ينجذب دم الإنسان إلى أطرافه السفلى إذا ما وقف ، ولكن هذا لا يحدث إلا بنسبة تافهة ، لأن القلب « الحى » والأوعية الدموية « الحيــة » تعمل على استمرار الدورة الدموية ، ومد كل عضو بما يكفيه من الدم .. ويخضع القلب والأوعية الدموية بدورها لسيطرة الجهاز العصبى ، ومن ثم فهذا الجهاز هو المسيطر الحقيقى ، وقوانينه أقوى من قوانين علم الطبيعــة .. فقوانين الطبيعــة ــ لا « علــم » الطبيعة ــ هى التى تحكم حياة الإنسان ، وتجعل غيرها من القوانين مجرد فروع ثانوية ..

الحكام المعتلون هم سبب اضطراب العالم

« إن الصحة هى أغلى ما على الأرض .. ولكن هذه الحقيقة تتردد على الشفاه دون ادراك لأعمق معانيها إذ أن أبناء المدنية الحديثــة يقدرون المــال والشــهرة والنفوذ فــوق كل الأشياء ، وينسون أن الإنسان النــافع العامل هــو السليم الصحيح ، فى حين أن المعلول لا يلبث ــ على مر الزمن ــ أن يقضى على نفسه وعلى سواه .. والسليم الصحيح يستيقظ فى صباحه منتعشا ، موفــور الراحــة ، فينطلق إلى عمله ويمارسه فى هناءة وانبســاط ورضى ، وهو مســيطر على أعصابه، لا يتشاجر مع أحد .. ولو كان كل أهل الدنيا أصحاء ــ أو غالبيتهم على الأقل ــ لساد السلام وجه البسيطة ، فان

المعلولين هم مبعث الاضطراب والتذمر فى العالم ، وسيظل العالم مهددا بالحروب طالما كان القدر يدفع بأزمة الحكم إلى أيدى المعتلين .. إن عالمنا اليوم عليل ، لأن الجنس البشرى مريض . والعلاقة بين المرض وبين الخطيئة والجريمة أوثق مما يخطر ببال بشر .. وطالما استمر البشر فى ارتكاب الذنوب ضد الطبيعة ، فلن تقوم لظروف الحياة الصحيحة قائمة ، وستكون الغلبة فى معركة البقاء للشعوب التى تظل صحيحة لاتباعها البساطة والاقتراب من الطبيعة فى معيشتها .. ولن يستبعد والحالة هذه أن تغدو آسيا صاحبة السيادة على العالم الغربى !



مقدمة المحرر

صيد ثقافى .. فى كوبنهاجن

رب صدفة خير من جولة متعمدة وبحث طويل عن .. صيد ثقافى .. أعنى عن كتاب جديد !

وانا فى رحلاتى — واعترف — رحالة من نوع شاذ ، غير مألوف .. فالرحلات بالنسبة لى اكثر من استجمام متبلد ، او سياحة مجردة ، او حل وترحال ، او حتى عمل دائب وإنتاج .. لانها مزيج من ذلك كله : مزيج من السياحة والثقافة .. من الفرار من العمل ، والانغماس فى العمل .. فقد اسافر لأستجم فترة واناى بنفسى وباعصابى عن المتاعب ، بشقيها : متاعب رب العمل ، ومتاعب رب الأسرة — وما افدح الجمع بين الشقين ، لو تعلم ! — فاذا بى أزج بنفسى ، كل حين ، فى مشاغل ومتاعب مفروض أن اكون فى غنى عنها وانا فى بلد غريب أزوره لبضعة أيام — وربما لأول مرة — وابغى أن الم منه باقصى ما استطيع أن الم ، فى هذه الفترة الوجيزة .

وإليك الدليل ..

بعد أيام من وصولى إلى عاصمة (الدنمرك) ، قصدت إلى مقهى (ABC) الذى يقع فى قلب المدينة — فى الشارع الرئيسى الموصل بين المحطة ودار البلدية ، وفى مواجهة باب حديقة الملاهى العالمية (تيفولى) — وهو مقهى او مطعم تخدم

فيه نفسك على طريقة الـ Self-Service ، فتتناول من على منضدة « صينية » تضع عليها ادوات المائدة التى تناسب طلبك ثم تمر على عدد من الطاهيات الواقفات امام اقسامهن ، فتتناول من كل منهن ما ترغب فيه من الوان الطعام او الشراب ، أو القهوة او الشاى .. الخ .. وتضع كل ذلك على صينيتك ، حتى تنتهى إلى (الخزينة) فتدفع ثمن ما اخذت ، ثم تحمله إلى اى مكان خال حول إحدى المناضد المعدة لشخصين او اربعة أشخاص فتجلس مع بقية شاغليها ، دون سابق معرفة طبعا . وإذا اردت ان تكون فى مخيلتك صورة سريعة لـ « جو » المكان ، فيكفى أن تعلم ان ثلاثة ارباع رواده فتيات رائعات الجمال ، ياكلن او يقران او يثرثرن ، دون ان ينقطعن خلال ذلك عن التدخين . (وقلما تجد فى كوبنهاجن فتاة لا تدخن) !

.. فتيات بينهن الطالبة فى الجامعة ، والموظفة فى المتجر او الشركة ، والمضيفة فى شركة الطيران .. الخ ..

وصادف أن جاءت جلستى ظهر ذلك اليوم فى مواجهة فتاة فرغت من تناول طعامها فاشعلت سيجارتها وانهمكت فى مطالعة « هذا » الكتاب !

وأثار عنوانه فضولى ، فدخلت معها فى حديث حول موضوعه ، واهميته لفتاة مثلها تريد أن تتسلح لـ « معركة » الزواج !

وكان حديثا ممتعا ، مع قارئة مثقفة ذكية ، قبلت الفتاة فى نهايته أن تعيرنى الكتاب ليوم أو يومين — بعد أن علمت

منها ان طبعته قد نفدت من المكتبات ــ كى استخلص مادته للتلخيص ، مرجئا صقله إلى ما بعد ..

وقضيت اليومين الأخيرين لى فى (كوبنهاجن) فى صحبة الكتاب .. بدلا من ان اقضيهما فى صحبة صاحبة الكتاب !

ارايت كيف ابحث عن المتاعب ، أو تبحث عنى المتاعب ، ولو ذهبت إلى القطب الشمالى ؟

.. بل إننى كررت نفس « الفعلة » فى بلاد أخرى ، ومناسبات ومراحل أخرى من أسفارى :

ففى ستوكهولم تركت مواكب الحياة الخلابة فى شارع (كونجز جاتان) وميدان (شتور بلان) ، لأقضى يومين سجينا فى دهاليز المكتبات وبدروماتها ، انقب عن كتاب بالإنجليزية او الفرنسية فيه نماذج من شعر « باسترناك » ونثره ، كى انقل لك بعضا منها فى رسالتى إليك من هناك .. ثم توجت فعلتى بالانقطاع يوما آخر لكتابة صفحات من تلك الرسالة ، وترجمة بعض النماذج المذكورة ..

وفى « اوسلو » تركت اسراب الحمام تختال فى حديقة الميدان المواجه لدار البلدية ، ولذت بغرفتى كى أواصل الكتابة والترجمة ، حتى أطلت على من النافذة طلائع الفجر ، فتدثرت بمعطفى وخرجت فى برد ديسمبر القارس إلى دار البريد ــ بعد ان نام خدم الفندق انفسهم ! ــ لألقى بتلك الرسالة فى الصندوق قبل قيام الطائرة إلى القاهرة بنحو ساعة واحدة !

وفى (مدريد) قطعت سهرة راس السنة المرحة الصاخبة فى أوجها ، لأجلس إليك فى غرفتى ساعات طويلة ، اكتب فيها الرسالة التالية إليك .

وفى (الدار البيضاء) عدت من مشاهدة فيلم « بريجيت باردو » الرائع : « المراة لعبتها الرجل » ــ المقتبس عن قصة « بيير لويس » المشهورة ــ لأقضى بقية الليلة فى صحبتك ، عبر الورق !

سمها هواية .. أو « مرضا » .. او « تبديدا » لوقت الغريب وراحته فى بلد تستطيع كل دقيقة فيه ان تقدم له الوانا واشتاتا من التجارب والمتع ..

أو سمها محاولة لإشباع جوع لا يشبع ، وطموح لا يقنع ، وظمإ لا يروى ، وشوق لا يطفأ .. إلى دنيا الكتب والأدب ، وكل ما تفوح منه رائحة الحبر والورق !

ولكن الذى لا شك فيه انها « طبيعة » متأصلة فى ، لا تنفع فيها مقاومة .. ولا يجدى فرار !

طبيعة اقترنت بكيانى ودمى ، قرانا « كاثوليكيا » .. لا طلاق منه بحال !

أمرى إلى الله .. فتعال نسلى همنا ونعزى انفسنا بمطالعة هذا الكتاب الشائق عن الزواج والطلاق .. ثمرة صيدى الثقافى فى .. (كوبنهاجن) !

٢٧ سؤالا .. وأجوبتها

فى الحب .. والزواج .. والأسرة

١ ــ هل من الحكمة للزوجين ان ينجبا اطفالا ، قبل ان يكونا قد دعما مركزهما ماليا ، بدرجة تدعو إلى الاطمئنان ؟

ليس هناك من يحب أن يرى أى زوجين من الشباب ينجبان اطفـــالا يكتب عليهم الحرمان من الحاجات الضرورية . على اننى أرى أن ثمـــة خطرا كبيرا — فى عصرنا الحـــالى — من جراء الإسراف فى التأخر فى إنجاب الأطفال .. وهذا الخطر يزداد فى حالة الزوجين اللذين يعمدان إلى ارجاء النسل ، دون أن يتخذا من هذا الارجاء فرصة للتوفير والاعداد ، إذ انهما لن يلبثا — على هذا الوضع — أن يتعودا مستوى للمعيشة يعز عليهما الاحتفاظ به إذا ما انجبا أطفالا ، فيما بعد .

والتقليد الذى انتشر اخيرا وبدا يسود ، هو ان يتم الزواج فى سن مبكرة نسبيا ، ثم يعمد الزوجان إلى وضع خطة لتوفير مطالب الأسرة والأطفال — قبل إنجابهم — وإلى ادخار ما يكفل هذه المطالب .. وعندى أن هـــذا التقليد هو خير وســيلة لمواجهة أوضاع الحياة الراهنة .

على أنه ليس لأى زوجين يرزقان بطفل على غير توقع ، أن يعتبرا أن مقدم هذا الطفل نكبة لهما .

٢ — هل من الممكن للزوجين أن يسعدا ، إذا لم يكونا على دين واحد ؟

دلت الاحصاءات على أن حوادث فشل الزوجية — عندما يكون الزوجان منتمين إلى مذهبين متباينين من دين واحد — تصل إلى ضعف مثيلاتها فى حالة ما إذا كان الزوجان ينتميان إلى طائفة واحدة ..

ذلك لأن كثيرا من متاعب الحياة الزوجية تتضاعف وتتضخم ، إذا ما كان الزوجان ينتميان إلى مذهبين متباينين ، أو إلى دينين

مختلفين . ولعل المتاعب التى تثور بشأن تربية الأطفال ، هى اخطر ما يعترض الحياة الزوجية فى هذه الحال . وتزداد مقدرة الزوجين على مواجهة هـــذه المتاعب والتغلب عليهـــا ، إذا ما درسا قبيل الزواج — وفى أمانة وصراحة — كافة ما قـــد يواجههما من مشكلات فى حياتهما المقبلة .

٣ — كم عدد الأطفال الذين ينبغى للزوجين السليمين ، المنسجمين ، أن يفكرا فى انجابهم ؟

وقد يكون من التدخل فى شؤون الزوجين ان يفرض عليهما انجاب عدد معين من الأطفال ، مهما يكن هذا العدد . على انه لابد من مراعاة بعض نقـــاط عامة ، منهـــا أن الأسرات العديدة الأفراد لم تعد مرغوبة فى عالم تهـــدده ازمة ازديـــاد السكان بدرجة تفوق موارده . ومن ثم فان الأخصائيين يرون اليوم أن المعدل المعقول هو ان ينجب الزوجان ثلاثة أطفـــال فقط .. وقيل إن المعدل المثالى هو أربعة : ولدان وبنتان .

على أن المهم فى الأمر هو أن يكون كل طفل مرغوبا ، وان يحظى من والديه بالحب الذى لا يشوبه تأفف او تذمر ، وأن يكون فى وسع الوالدين ان يوفرا له خير فرص ممكنة فى الحياة .

٤ — هل تقر الأديان مسألة « تحديد النسل » ؟

لعل تسميتها « تحديد الأسرة » أفضـــل وأخف وقعـــا فى الأذن . ولست أعرف طائفـــة دينيـــة تعارض تحديد الأسرة معارضة تامة ، ولكن « الكاثوليك » يرون أن من الخطأ التدخل فى الناحية الجنسية للزواج ، باستخدام اية اجهزة او مركبات كيمياوية تمنع الحمل .

على اننا نعرف أن فى وسع الزوجين أن ينظما علاقتهما الجنسية بالنسبة لفترات الحيض الشهرية لدى الزوجة ، إلى درجة تهبط بنسبة احتمال حدوث حمل نتيجة هذه العلاقات .. والمهم فى الأمر — من الناحية الدينية — هو أن يكون الزوجان موقنين من انهما لا يلجآن إلى ذلك تهربا من الواجب الذى يفرضه الدين — إذ ان كل الأديان تجمع على أن الفرض الأول للزواج هو التناسل — وإنما تكون غايتهما من ذلك هى تنظيم أسرتهما ، ليكفلا للنسل خير نشأة وتربية ورعاية .

٥ — هل من الواجب أن يتلقى الشاب والفتاة — المقبلان على الزواج — معرفة خاصة ، فى فترة الخطبة ؟

أجل .. ينبغى ان يتلقيا اكبر قسط ممكن من المعرفة التى تؤهلهما للحياة الزوجية . وقد اصبحت هناك كثير من الكتب التى وضعت لهذا الغرض على أسس علمية ، بوساطة اخصائيين مؤهلين .

وإلى جانب هذا ، يجب على كل من الخطيبين أن يعرف صاحبه على حقيقته وعلاته ، وأن يدرس شخصيته وأخلاقه وعاداته . إذ أن التكيف مع ظروف الحياة الزوجية يغدو اسهل وأيسر إذا ما تحقق الانسجام بين شخصيتى الزوجين ، فى فترة الخطبة .

وإذا شعر الخطيبان بحيرة إزاء أمر ما ، فجدير بهما ان يلجآ إلى اخصائى نفسى ، أو إلى خبير بالزواج .. كما يحسن بهما ان يستشيرا طبيبا فيما يتعلق بالمسائل التى تمت إلى الطب .

وفى كثير من البلدان : تعقد ندوات خاصة فى « مجالس الارشاد » — أو مراكز ارشاد المتزوجين — والكنائس وبعض الهيئات الأخرى . وفى هذه الندوات تناقش الموضوعات التى تمس الحياة الزوجية . بل إن بعض الهيئات والجامعات تنظم « فصولا » لتهيئة المقبلين على الزواج ، باعطائهم دراسات ذات برامج مفصلة .

٦ — ما الذى يحسن بالزوجين عمله إذا لم يرزقا أطفالا ؟

إذا كانا قد واظبا على العلاقات الجنسية عاما على الأقل، وفى أوقاتها المناسبة — وهى التى تقع فى منتصف المدة بين فترات الحيض الشهرى — ولم يقدما على اية محاولة لمنع الحمل ، فجدير بالزوجة ان تستشير طبيبا . وقد تدعو الحاجة إلى ان يحذو الزوج حذوها ، إذا تبين أن شيئا من موانع الحمل لم يكن من ناحيتها هى . فاذا لم تسفر المشورة عن تفسير ظاهر ، وجب أن يلجأ الزوجان إلى طبيب اخصائى ، يفحصهما فحصا دقيقا .

ولقد عرفت كثيرا من الزوجات والأزواج الذين لم يرزقوا بأبناء ما ، فلم يؤثر هذا على سعادتهم أو ينقص منها .. وليس من شك فى أن مجىء الأطفال يسبغ على الحياة الزوجية بركة ونعمة ، وأن عدم الانجاب يسبب فى معظم الأحيان شعورا حادا بخيبة الرجاء وبالأسى . وهذا الشعور يكون اكثر مرارة لدى الزوجة — فى العادة — منه لدى الزوج .

والواجب يقتضى اعتبار مثل هذه الحال مشكلة إنسانية عامة ، لابد من مواجهتها والتغلب عليها . ولكنها يجب الا

تكون قط سببا فى اليأس والأسى . فان الحنين إلى الأطفال ينبغى الا يصبح عاملا هداما للحياة الزوجية ، وإنما يمكن استغلاله فى توثيق الصلة بين الزوج والزوجة ، بحيث يستطيع كل منهما ان يعزى الآخر ، بفضل الحب المتبادل بينهما ، وان يشتد تعلقا به ، فيعوضه عن الحنين الذى لم يتسن إشباعه.

٧ — هل تستوجب مرحلة انتقال المرأة إلى طور العقم — وهى التى تسمى بسن اليأس — الامتناع عن الصلات الجنسية ؟

لا — فقد اثبت العلم خطأ الفكرة القديمة التى كانت تزعم ان المرأة لا تعود تستجيب للصلات الجنسية إذا ما توقفت عن الحيض الشهرى . والواقع أن بعض الزوجات يكن خلال مرحلة الانتقال إلى طور العقم أشد استجابة لهذه الصلات منهن قبلها !.. اما ما يبدو كأنه عدم استجابة ، فيحدث فى حالة الزوجة التى لم تكن تجد كثيرا من المتعة أو الانفعال الجنسى فى الاتصالات الجنسية ، قبل هذه المرحلة ، ومن ثم فانها تنظر إلى انتقالها إلى « طور العقم » كوسيلة لتحريرها من هذه الاتصالات التى تضايقها . اما الزوجة التى تكون قد استمتعت بالناحية الجنسية للزواج ، فانها تحرص على استمرار هذه الاتصالات بعد انقطاع الحيض .

٨ — هل تفوق الزيجات غير الموفقة فى ايامنا هذه ، نسبتها فى الأجيال السابقة ؟

والواقع ان عدد الزيجات التى تنتهى إلى انفصال او طلاق — فى ايامنا هذه — يفوق كثيرا عددها فى الجيل السابق .

ولكن هذا قد يرجع إلى ان الطلاق قد أصبح سهلا فى هذه الأيام ، ولم تعد القوانين متزمتة فى هذا الصدد ، فضلا عن أن نفقات الطلاق انخفضت كثيرا عن ذى قبل ، ولم يعد الرأى العام مسرفا فى استنكار الطلاق .

ولكن .. ترى اكان من المنتظر أن تزيد نسبة الطلاق فى عهد أجدادنا عنها الآن ، لو ان الظروف كانت ميسرة لهم للطلاق كما هى ميسرة لنا ؟.. هذا ما لا يستطيع احد ان يبت فيه براى قاطع .

٩ — ما الذى يؤدى إلى مولد التوائم ؟

التوائم المتشابهون ، والتوائم غير المتشابهين ، يأتون بطريقتين مختلفتين نوجزهما هنا بأسلوب مبسط :

فعندما تتحد الخلية المنوية للذكر ببويضة الأنثى ، تتألف منهما خلية جديدة ، يطلق عليها اسم « الخلية الأم » . ولا تلبث هذه الخلية ان تنقسم إلى اثنتين ، تسمى كل منهما « الخلية الابنة » . ثم تشرع كل من هاتين فى الانقسام بدورها ، حتى تصبح هناك ملايين من الخلايا ، تنمو وتتخذ شكل الجنين .

والذى يحدث أحيانا ، أن الخليتين الأوليين تصبحان — لأسباب لم نستطع بعد ان ندرك كنهها — خليتى « أم » وليستا خليتى « ابنة » ، فتنتج كل منهما جنينا ، ويكون الجنينان متشابهين .

أما التوائم غير المتشابهين ، فينشأون بطريقة ابسط .. فمع أن المرأة تفرز « بويضة » واحدة فى الشهر إلا انها قد

تفرز — فى بعض الأحيان — بويضات إضافية ، تتحد بالخلايا المنوية القادمة من الذكر ، وتنمو كل منها على حدة إلى أجنة لا يلبثون أن يولدوا معا . ونظرا لأن كلا منهم قد نشأ من بويضة غير التى نشأ الآخر منها ، فان هذا النوع من التوائم لا يتميز بنواح للشبه سوى النواحى المألوفة بين الإخوة والأخوات عادة .

١٠ — ما هى خير سن للزواج ؟.. وهل للفارق بين عمرى الزوجين اثر كبير على السعادة الزوجية ؟

عندما تحب شخصا وتتعرف عليه التعرف الكافى ، الذى يؤكد لك انه خير زوج لك ، يحق لك الزواج ، مهما تكن سنك وأرى ان مثل هذا الحكم فوق مستوى الذين لم يبلغوا سن العشرين ، فان الاحصاءات تبين أن نسبة فشل الزواج بين الذين لم يبلغوا هذه السن ، نسبة تدعو إلى القلق . ومع أن من هذه الزيجات ما يفلح ، فان من الأفضل لمن لم يبلغ العشرين من العمر أن يتمهل عاما او اثنين ، لتقل احتمالات تورطه فى زواج غير موفق .

وليس هناك حد أعلى لسن الزواج ، فى الواقع ، وإن كانت مرونة الشخصية تقل بازدياد العمر .. وبوجه عام ، تعتبر السنوات التى بين العشرين والثلاثين هى خير سنى العمر وانسبها للزواج. على أنه لا يمكن وضع حدود ثابتة ، جامدة ، بالنسبة للعمر وعلاقته بالزواج . والحقيقة أن العمر ليس بالعامل الحاسم ، وإنما النضج هو الذى يجب التعويل عليه .. أى أن العبرة فى السعادة بين الزوجين ليست بسن كل

منهما ، وإنما بمدى نضجهما . ولقد عرفت زيجات كان الفارق بين عمرى الزوجين يصل فيها إلى عشرين سنة ، ولكنها مع ذلك كانت زيجات موفقة . وليس من شك فى أن ثمة صعابا تكتنف الزيجات التى من هذا النوع . بل أن الراى العام ، والانتقاد الذى يجرى على السنة الناس ، كثيرا ما يحرج الزوجين ويشيع فى حياتهما ارتباكا .. فضلا عن أن الرجل الذى يتزوج امراة تكبره كثيرا فى السن ، قد يحوم — فى بعض مراحل العمر — حول امراة تصغرها سنا ، وتفوقها جاذبية . كما أن المراة التى تتزوج من رجل مسن قد تحن أحيانا إلى الشباب ، أو قد تتعرض لأن تواجه مرحلة ترمل طويلة الأجل .

على انه ما من زيجة تخلو من شيء من المخاطرة ، ولابد لنا من أن نقاوم هذه المخاطرات بطريقة أو أخرى ، لسير سفينة الحياة الزوجية بسلام . والفارق الكبير فى العمر بين الزوجين خليق بأن يتضاءل إذا كانت بقية الظروف المحيطة بالحياة الزوجية مواتية .

١١ — هل من الواجب أن تفضى بجميع أسرارك لمن تختارها او تختارينه زوجا ، قبل ان يتم الزواج ؟

اعتقد أن هذا تصرف حكيم ، بوجه عام ، وإن كان مؤلما فى بعض الأحيان . ذلك لأن الزواج علاقة وثيقة ، ومعاشرة محكمة الروابط ، فمن الخير للطرفين ان يكونا على استعداد لأن يكشف كل منهما حياته للآخر ، وأن يتقبل كل منهما صاحبه على علاته ، إذا شاء أن يعاشره .. ومن ثم فمن

حق كل من الطرفين ان يعرف « علات » الآخر ، قبل الإقدام على الارتباط . اما ان يبدأ احدهما حياته الزوجية على اسس من الخداع – بأن يعرض النواحى « الطيبة » دون « السيئة » من نفسه – فأشبه ببيع سلعة عن طريق اقناع المشترى بمحاسنها دون عيوبها !.. ذلك لأن الطرف الآخر لن يلبث أن يعرف الحقائق الصحيحة ، طال الزمن أو قصر ، وإذ ذاك سيشعر بانه كان مخدوعا !

وإذا راود أحد الطرفين شك إزاء امر من الأمور ، ولم يدر ما إذا كان من المستحسن أن يفضى به لصاحبه أو يمسكه ، فمن الخير ان يلجأ إلى شخص ثالث ، يتوسم فيه الحكمة والأمانة والحياد . ولهذا الطرف الثالث ان يقرر ما إذا كان من المستحسن الافضاء أو الصمت !

١٢ – هل يكون الأولاد الناجمون عن الزواج بين الأقارب من الشواذ أو المصابين بعيوب أو عاهات ؟

الجواب عن هذا السؤال – بصيغته العامة – هو « لا » بالتأكيد . إنما الصحيح هو أن الأبناء الذين يولدون من زوجين من ابناء العمومة او الخؤولة ، يكونون اكثر تعرضا لوراثة الأمراض أو العيوب المتوارثة فى اسرة الزوجين ، من الأبناء الذين يولدون من زوجين لا تربط بينهما أواصر القربى .. على أن هذا التفاوت طفيف ، ومرده إلى ان الزوجين اللذين ينتميان إلى اسرة واحدة ، قد يشتركان فى إعطاء اولادهما « جرعة مزدوجة » من العيوب أو الأمراض المتوارثة فى الأسرة .

ومع ذلك ، فان الأمر ذاته قد يحدث دون ان يكون الزوجان من الأقارب ، كأن يكون ثمة عيب ورثه الزوج عن اجداده ، وشاء القدر ان يكون موجودا لدى اجداد الزوجة وان ترثه بدورها عنهم .. فيأخذه الأطفال عن الأبوين معا !

ومن ناحية اخرى ، قد يرث ابناء العمومة او الخؤولة عن اجدادهم المشتركين صفات ممتازة ، ومواهب ، يأخذها ابناؤهم عنهم .. وفى هذه الحالة يكون زواج الأقارب مستحسنا .

ومن ثم نرى ان الأخطار التى تعزى إلى الزواج بين الأقارب، ليست بالفداحة التى يبالغ البعض فى تصويرها .. وإنما يحسن بأى قريبين مقدمين على الزواج أن يركنا إلى الفحص الطبى قبل الإقدام ، إذا كان اسرتهما اى ضعف او عيب متوارث .

١٣ – هل لامرىء ان يتزوج ، وهو لا يحب الأطفال ؟

من السهل على الزوج – أو الزوجة – ان يغير رايه فى موضوع كهذا ، إذا ما وقع فى الحب ، وإذا ما شرع يفكر فى الزواج بدافع من هذا الحب .

على ان البحوث تدل على ان الذين يتوقون إلى انجاب اطفال – ولو لم يقدر لهم أن ينجبوا – يكونون اسعد فى زواجهم من اولئك الذين لا يرغبون فى الأطفال ، ولكنهم يرزقون بهم بعد الزواج .

ومن الغريب حقا ، ان البحوث الحديثة فى السعادة الزوجية تبين أنه ليس لإنجاب الأطفال تأثير كبير فى هذه السعادة !

١٤ — إذا خطبت فتاة إلى رجل مدمن على الشراب ، فهل لها أن تأمل فى أن تصلح حاله بعد الزواج ؟

بوسعى أن أقول — بوجه عام — إن فرص الاصلاح ضعيفة جدا .. فان الرجل الراغب فى الزواج يكون على استعداد ـ عادة ـ لأن يبذل قصارى جهده لارضاء خطيبته ، ويحرص — قبل الزواج — على أن يبدى لها خير مسلك . ثم لا يلبث أن يتراخى فى اجتهاده وحرصه ، بعد الزواج !.. لذلك يمكن القول انه إذا عز على الفتاة ان تصلح شأن خطيبها ايام الخطبة ، فانها ستكون اشد عجزا إذا ما اصبحا زوجين .. اما إذا أظهر الرجل رغبة فى الاستقامة — اثناء الخطبة — ففى وسع الفتاة أن تزوده بالمحفزات والمشجعات التى تساعده . ومن الممكن علاج مدمنى الخمر بعدة طرق ، لعل اضمنها وأيسرها — فى أيامنا هذه — هو العلاج النفسانى .

١٥ — هل هناك عادة أخرى ـ غير ادمان الخمر ـ تجعل من الرجل زوجا سيئا ؟

قد يكون المسرفون فى المقامرة ازواجا غير موفقين ، إذ انهم — كمدمنى الخمر — يجدون فى هوايتهم ، او بالأحرى فى غيهم ، متعة ولذة تفوقان كل ما يمكن ان يلقوه من اى شىء آخر فى الحياة . فاذا ما حرموا من هذه المتعة ، حطت عليهم الهموم ، ولا يستطيعون ان يواجهوا الحياة ما لم يسق إليهم الحظ اربا حا سريعة تخلع على الدنيا اضواء بهيجة فى اعينهم ، وتعوضهم عن الميسر .

على أن هناك حقيقة قد لا تفطن إليها الفتاة ، لا سيما إذا كانت تحب خطيبها ، وتعيش فى أحلام هذا الحب . تلك هى أن المقامر إذا صادف نحسا أو حظا غير موات ، لا يكف عن المقامرة .. بل إنه كثيرا ما يزداد إيغالا فيها ، اعتقادا منه بأن الحظ لن يلبث أن يواتيه . وهو — فى إيغاله — لا يتورع عن تبديد أى مال ، ولو كان « مصروف البيت » !

وعندما يكون الزوجان راغبين فى ان يعملا على بناء صرح زواج سليم مكين ، فان الشعور بالمغامرة كثيرا ما يغرى بالاستهانة بأية عقبات قد تبدو عسيرة التذليل . ولكن ما ابعد الفارق بين هذا وبين عدم الشعور بالمسئولية الذى كثيرا ما يخامر المقامر بطبعه ، إزاء المستقبل .

وهكذا نرى أن ثمة عيوبا فى الطباع والأخلاق ، يجب أن تلاحظها الفتاة — قبل أن تبت فى الزواج من رجل ما — وأن ترى فيها نذرا غير مستحبة .

١٦ — هل ينبغى للزوجين أن يخلطا اموالهما معا ؟

فى الزواج الموفق الهانىء ، لا يفكر الطرفان فى أن هذا « لى » ، وذاك « لك » ، وإنما هما ينظران إلى كل شىء باعتباره ملكا لهما معا . على اننى أعرف أزواجا يعتبرون دخولهم اموالا خاصة بهم وحدهم ، كما أعرف زوجات يدخرن مبالغ فى السر ، ويبالغن فى تكتم امرها ، ليستخدمنها فى اغراض خاصة .. وفى رأيى أن امثال هذه الحالات تعتبر أدلة على فشل فى فهم الزواج على انه شركة كاملة ، بكل ما فى هذا من مشاركة فى كل شىء .

وضم أموال الزوج إلى أموال الزوجة لا يعنى بالضرورة وضعها فى حساب واحد فى المصرف ، إذ ان ثمة فوائد فى إيداع المدخرات منفصلة فى بعض الأحيان ، اى ان يكون بعضها باسم الزوج ، وبعضها باسم الزوجة . وإنما المهم فى الأمر هو ان يقبل كلاهما — كمبدأ — ان يكون جميع ما يملكان (فيما عدا المصروف الشخصى الذى يسمح به كل منهما للآخر) ملكا لهما معا ، فلا ينفق إلا بالطرق التى يتفق رأيهما عليها .

١٧ — هل من المعقول ان يتشاجر الزوجان السعيدان ؟

من الخطأ أن يتصور أحد ان العلاقات الطيبة هى تلك التى تخلو من كل شقاق واختلاف . فان اى فردين أوتى كل منهما إرادة ، لابد أن تختلف اتجاهاتهما بين مناسبة وأخرى . ومثل هذين الفردين يجب ان يتعلما كيف يهيئان نفسيهما بحيث تتناسق رغباتهما فيزول الخلاف . والوسيلة الوحيدة لذلك ، هى أن يفسر كل منهما وجهات نظره — التى تخالف وجهات نظر صاحبه — وأن يبررها ، فاما اقنعه بها ، وإما اقتنع بامكان التخلى عنها . وليتحاشيا — فى ذلك — الاحتداد والتعنت ، والانتهاء إلى شجار وليس إلى اتفاق !

وليس اختلاف وجهات النظر — فى حد ذاته — هو المهم ، وإنما المهم حقا هو طريقة علاج الأمر .. والشجار قد يستدعى كثيرا من الحدة فى التعبير عن الآراء ، ولكن هذه الحدة يجب الا تتطور إلى فقدان السيطرة على النفس . ثم إن اى امر يتطور إلى شجار يجب ان يناقش — فيما بعد — فى هدوء ، لتبين أسباب تطوره . فان تبادل قبلات الصلح لا يكفى ، وإنما

يجب ان يفهم الزوجان أسباب الشجار ، ليتخذا الخطوات التى تكفل عدم عودة الخلاف إلى تعكر صفو علاقاتهما .

وبهذا الأسلوب يقل عدد مرات الشجار بين الزوجين عاما بعد عام ، مما يدعم سعادتهما المشتركة .

١٨ — هل يجب أن يكون للزوجة مصروف خاص ؟

من حق الزوجة أن يكون لها مبلغ معين من المال ، تتصرف فيه كيف شاءت ، بقدر ما تسمح ميزانية الأسرة . وفى الاسرات ذات التنظيم السليم ، يتلقى كل شخص مبلغا متفقا عليه من المال لمصروفه الخاص ، لا علاقة له البتة بالثياب ولا بالطعام والشراب ، وإنما هو حق شخصى لا يحتاج الفرد إلى أن يقدم حسابا لأحد عن الطريقة التى انفقه بها .. انه وسيلة لتوفير الشعور بالاستقلال ، وهو شعور لا غنى لأحد عنه .. لا سيما للزوجات .

١٩ — هل من المحتمل ان يغار الزوج من طفله ؟

مهما يبلغ الرجل من السن والقوة ، فانه يحتاج — حين تضطرب نفسه أو تساوره الهموم — إلى شىء من المواساة والترفيه والتسرية .. شانه فى ذلك شأن المراة ، وشأن الطفل .

ولقد كان الرجل — فى طفولته — يجرى إلى امه إذا حز به امر ، فتسرى عنه وتخفف من أساه . فاذا ما تزوج ، فانه يطمع فى ان تقوم له زوجته بما كانت تقوم به امه . والمراة العاقلة الحكيمة تدرك أن الزوج يجب ان يعامل كما يعامل

الطفل ، من آن إلى آخر . فاذا ما رزقت ابنا ، ورأى الزوج انها تغدق عليه الحنان والحب اللذين كان هو بحاجة إليهما ، فانه يشعر بالاهمال ، وبأن زوجته تغفل شأنه وتضن عليه بالدفء العاطفى الذى يصبو إليه ، أفلا يكون من الطبيعى عندئذ أن يرى فى ابنه غريما ناجحا ، وفق إلى ما لم يوفق هو إليه ، وحل محله من قلب الزوجة ؟.. ونادرا ما يعترف الزوج بذلك ، ويقر بأنه يغار من طفله — ولو فيما بينه وبين نفسه — ولكن التحليل الصحيح لمشاعره يبين أن ليس ثمة كلمة تصف هذه المشاعر ، سوى .. « الغيرة » !

٢٠ — ما مدى أهمية اتفاق الزوجين بشأن تربية أبنائهما ؟

إن اتفاقهما أمر لابد منه ، إذا شاءا أن ينشأ أولادهما سعداء ، مستقرى النفوس . فان البيت بالنسبة للطفل أشبه بدنيا خاصة به . وهو يشعر بالأمن والطمأنينة إذا ما عرف أن ثمة أشياء يجوز له أن يفعلها ، وأن ثمة أشياء أخرى لا يجوز له أن يفعلها ، إذ أن ذلك يمكنه من أن يعرف موقفه بالنسبة للسلطات التى تسيطر على حياته .

فاذا لم تتفق هذه السلطات فيما بينها ، فكيف للطفل أن يعرف ما له وما عليه ؟.. إذا أباح الأب ما تحرمه الأم ، أو ابتسمت الأم — فى تساهل — فى المواقف التى يضرب الأب ابنه من أجلها ، فان الطفل لا يتمالك أن يشعر بأنه ليست ثمة قواعد وقوانين تحكم تصرفاته . وهو فى هذه الحال يرى أن من الطريف أن يثير الخلاف بين أبيه وأمه ، ليستغله لمصلحته !.. ولدى الأطفال استعداد طبيعى لأن يحذقوا هذا ، فلا يلبثون

— فى النهاية — أن يفقدوا احترامهم للأب والأم معا ، إذ يشعرون بأنهم يعيشون فى دنيا غير مستقرة الأوضاع .. دنيا تجعلهم دائما فى قلق واضطراب . وهذا هو ما يحملهم على إساءة السلوك ، وعلى أن يغدوا مصدر متاعب لوالديهم .

ومن هنا تنشأ ضرورة توحيد الجبهة .. فان اتفاق الأبوين — فيما يتعلق بتربية أبنائهما — ينطوى على خير لهما وللأطفال معا .

٢١ — لماذا لا تكترث بعض الزوجات بالحياة الزوجية ؟

من المؤكد أن حرارة العواطف تختلف من امرأة إلى أخرى ، نتيجة لاختلاف جوهرى فى فطرة النساء . وهو اختلاف ليس بالقليل ، كما تدل الحقائق العلمية .

على أن ثمة زوجات لا يشعرن باستجابة لدواعى الود والمراودات الجنسية التى تتضمنها الحياة الزوجية . ومثل هذه الزوجة تكون قد أوتيت — عادة — خوفا ، أو حياء ، أو شعورا بالإثم تغلغل فى أعماق نفسها ، واقترن فى ذهنها بالجنس اقترانا وثيقا .. وهى قد لا تفطن إلى شىء من هذه المشاعر ، أو هى قد تفطن إليها وتعرفها ، ولكنها تعجز عن التخلص منها .

ومن الخير لمثل هذه الزوجة أن تفاتح فى الأمر أخصائيا فى شئون الزواج ، أو طبيبا نفسيا . فاذا كانت تجفل من هذا ، فان إجفالها — فى حد ذاته — دليل على أنها فى حاجة إلى معونة أحد الأخصائيين ، فجدير بها أن تقاوم هذا الاجفال .

ومع ان هذه الاستشارة قد لا تؤدى إلى حل مشكلتها حـلا تاما ، إلا أن الحديث عنهـا مع أخصائى يسـاعد ـ فى أغلب الأحيان ـ على تخفيف متاعبها .

٢٢ ـ ما الذى تستطيع الزوجة أن تفعله ، إذا أبى زوجها أن يتحدث معها بشأن مشكلة من المشكلات ؟

يجدر بمثل هذه الزوجة أن تدرك أن ثمـة فارقا أساسيا بين الرجال والنساء ، فى الافصاح عن المشاعر . فعندما يظهر التوتر فى جو الحياة الزوجية ، تود الزوجة أن (تفضفض) عن نفسها بالحديث عما تعانى . ولكن كثيرا من الرجال يقابلون المشكلات بشعور شديد من الألم والتأثر ، لا يميلون معه إلى الكلام ، بل يلوذون بالصمت . وهذا يضايق المرأة التى تحب أن تعرف رأى زوجها وشعوره ، فتسأله فى حدة ، فلا تزيده الحدة إلا انطواء وكتمانا لآلمه .

ومن غير المجدى أن تمضى الزوجة فى الالحاح ، ما دام الزوج غير راغب فى الافضاء بما فى نفسـه . لذلك يحسن بها أن تنتظر إلى وقت يكون فيه قد تخلص من بعض ما به .. فاذا سعت إليه بعد ذلك فى تلطف ومحبة ، وبينت له ـ فى لباقة ـ مدى شقائها بصمته ، وسألته أن ينبئهـا بمـا ينبغى أن تفعلـه لارضائه ، فانه لا يلبث أن يستجيب لها .

وخليق بالنساء أن يفهمن أن الرجال خجولون فيما يتعلق بمشاعرهم الشخصية ، فهم بحاجة إلى كثير من التشـجيع قبل أن يفتحوا قلوبهم ، أو يفضوا لأحد ـ ولو لزوجاتهم ـ بما يهمهم .



ما الذى تستطيع الزوجة أن تفعـله ، اذا أبى زوجهـا أن يتحدث معهـا بشأن مشكلة من المشكلات ؟..

٢٣ — هل من الحكمة ان تتزوج الأرملة مرة اخرى ؟

وليس ثمة وجه للمعارضة فى ذلك ، من ناحية المبدأ . فان المرأة التى كانت سعيدة فى زواجها ، قد تعانى كثيرا من اللوعة من جراء الوحدة إذا ما مات زوجها وقدر عليها ان تبقى بقية العمر وحيدة .

على انه ليس من الحكمة ان يتم مثل هذا الزواج بسرعة ، بعد الترمل . إذ لابد للزوجة — بعد الصدمة والحزن — من عام على الأقل ، لتعيد عواطفها إلى الهدوء الطبيعى . فضلا عن انها بحاجة إلى وقت تدرس فيه الرجل الجديد قبل ان تقبله زوجا . فمن الواجب ان تتأكد من ذلك كما لو كانت فتاة تتزوج للمرة الأولى !.. وإذا كان لأحد الطرفين — أو لهما معا — أطفال ، فان التهيؤ للزواج الثانى يكون اشد صعوبة . ولابد للأرملة من أن تكون مستعدة لهذا الاحتمال ، ومن ان تكون قادرة على مواجهة الموقف بفهم وإدراك .

فاذا روعيت هذه الأمور ، كان من المحتمل ان توفق الأرملة فى زواجها الثانى .

٢٤ — ما الذى تستطيع الزوجة ان تفعله ، إذا وقعت فى حب رجل آخر غير زوجها ؟

خليق بها أن تدرك — قبل كل شىء — ان هذا ليس حدثا فريدا ، أو شاذا . ولكن عليها ان تدرك كذلك انه ليس صحيحا ما يزعمه بعض الناس من ان الحب قدر مكتوب لا مهرب منه ، ولا سبيل إلى مقاومته !

وقد يكون من العسير مقاومة الجاذبية والفتنة ، ولكن المرأة الحازمة ، ذات الإرادة القوية ، تستطيع أن تتشبث بالوفاء لزوجها . إذ ان المشكلة الحقيقية تنشأ عن استسلام المرأة للصداقة مع الرجل الآخر ، فتدع تيار هذه الصداقة الخطرة بجرفها ، وهى تعلل نفسها بأنها لن تدع الأمور تمضى بها بعيدا ، وانها لن تلبث ان تتمالك نفسها فى الوقت المناسب .. ذلك لأن اتخاذ القرار الحاسم يزداد صعوبة كلما اسرفت فى إرجائه .

وإذا كان الكفاح أفدح من أن تطيقه ، فان من الحكمة دائما أن تفضى بالأمر إلى احد والديها ، او إلى قريب يكون جديرا بالثقة ، أو إلى صديق حكيم ، او إلى خبير بشئون الزواج .

٢٥ — ما الذى يقصد بـ « خطر العقد الخامس من العمر »؟

إن الفترة من سن الأربعين إلى سن الخمسين هى الفترة التى يحتاج فيها معظم الناس إلى إعادة تنظيم حياتهم ومشاعرهم . فالمرأة تتعرض — فى هذه الفترة — إلى تغير فى حياتها ، إذ يكون اولادها قد كبروا وبدأوا يخرجون من حياتها وبيتها . كما ان الرجل يتبين — فى هذا العقد من العمر — مدى ما بلغه فى الحياة من توفيق ، أو من فشل . وإلى جانب هذا ، يشعر كل من المرأة والرجل بانه قد بدأ يفقد جاذبيته وفتنته الجسدية ، ونشاطه المتوثب ، والامكانيات الواسعة التى كانت امامه فى السنين المبكرة .. وبعض الأزواج والزوجات يجد ان هذه التجربة ثقيلة الوطأة ، مثيرة للقلق فهم يكرهون مجرد التفكير فى انهم يقتربون من الكهولة ، وقد

يحاول كل من الزوج والزوجة أن يسرى عن نفسه هذا القلق والأسى ، على حساب الآخر . فاذا الزوجة تغدو كثيرة الملل ، عديمة الاستقرار ، إذ تفتقد ابناءها ، وتنزعج لفكرة الانقلاب الذى يعترى حياتها .. ولا يلبث هذا أن يجعلها عسيرة الرضى ، وأن يجعل الحياة معها متعذرة .

وقد يضيق الزوج بهذا المسلك العصبى من زوجته ، ويتوق إلى ان يجدد شبابه .. فاذا صادف امراة اصغر سنا من زوجته ، وابرع منها فى مداهنته ومداعبته ، فانه قد يميل إليها ! ومن الواضح ان مثل هذه الحال يعتبر « ازمة » تحل بالحياة الزوجية . وفى وسع الزوجين ان يكسبا نصف المعركة ، إذا هما تبينا الأخطار التى تجرجرها سن الأربعين فى ذيولها ، فيتخذان خطوات عملية جدية لتلافيها .

٢٦ — هل فى وسع اى زوجين أن يستعيدا السعادة الحقة ، الصادقة ، بعد أن يكون الزوج قد خان زوجته ؟

ليس بوسعى ان اؤمن بأن عدم الوفاء معول لا محيد عن ان يهدم الحياة الزوجية تماما . بل اننى أعرف حالات استطاع فيها الزوجان ان يستردا هناءهما كاملا ، على مر الزمن .

وليست حالات عدم الوفاء كلها سواء .. فعندما ينبذ الزوج زوجته ، ويهجرها فى استهانة وعدم مبالاة ، ليرتمى فى احضان امراة اخرى ، يكون من العسير أن يرجو المرء للحياة الزوجية استئنافا .. بيد اننى عرفت رجالا كانت خياناتهم نتيجة نزوة طارئة ، ورجالا انساقوا إلى الغواية نتيجة الشعور

بالخيبة فى حياتهم الزوجية ، ونتيجة توتر عاطفى . ومثل هؤلاء ، يجب أن يحملوا نصيبهم من اللوم .

أما فى الحالات التى تكون فيها الخيانة نتيجة اخطاء من الزوجين معا ، ثم يعقبها الندم والتوبة ، فان الصفح ، والنية الطيبة ، والمعونة المستمدة من اخصائى فى شئون الزواج ، أو فى علم النفس ، كفيلة بأن تمحو الخيانة ، وان تصلح ما بين الزوجين ، وتعيد ما انقطع من علاقاتهما .

٢٧ — هل فى وسع الشخص العادى أن يعيش العمر كله .. دون أن يتزوج ؟

اجل .. ولكنى احب ان اضيف إلى الجواب نقطة او اثنتين:

إن الزواج — بالنسبة لمعظم الناس — إرضاء لحاجة من اعمق واصدق الحاجات المتأصلة فى النفس البشرية .. الحاجة إلى الحب والتعاطف ، وإلى الزمالة والمعاشرة ، وإلى تحقيق رسالة الحياة ، وإنجاب النسل . على أن بين الناس من لا تكون هذه الحاجة هى اهم ما يصبون إليه ، بل تكون لهم حاجات اخرى واهداف خاصة فى الحياة .. كما ان هناك اناسا لا تتاح لهم فرصة الزواج ، دون أن يكون لهم فى ذلك ذنب . وإنى لأعرف نساء لم تتح لهن الفرصة ، فرضين بنصيبهن ، واستمتعن — مع ذلك — بحياة طيبة ، هانئة .

THE WILL
TO LIVE

BY

ARNOLD A.
HUTSCHNECKER,
M.D.

.. وياله من كتاب !

قلما يصادف القارىء كتابا فى علم النفس أقرب إلى النطاق «العملى» الذى يهم كل قارىء بلا استثناء ، مثل هذا الكتاب الرائع الذى يؤدى به مؤلفه للإنسانية خدمة لا تقدر !.. فلقد تناول فيه بالبحث موضوعا هاما لم يعالجه كاتب من قبل من هذه الزاوية الجديدة التى تلقى ضوءا ساطعا - مزودا بالأمثلة الواقعية المطولة - على العلاقة بين انفعالات النفس ، وأمراض الجسم .. وأسباب إصابة بعض الناس بأمراض خاصة ينجو منها آخرون يشاركونهم جميع الظروف !.. وأثر العواطف — وعاطفة الحب بصفة خاصة — فى الإصابة أو الشفاء من الأمراض .. وعلاقة النجاح والفشل ، والسرور والكآبة ، بالصحة والمرض ..

بل إن المؤلف - وهو طبيب مشهور - ينادى من فوق منبر كتابه هذا بنظرية بالغة الأهمية : هى أن الإنسان لا يموت من أى مرض ، إلا إذا استسلم للموت — سواء بعقله الواعى أو الباطن — وانطفأت فيه إرادة الحياة ، أو الرغبة فى الحياة ، أو الإصرار على الحياة .. وهذا يحدث إذا فقد الحوافز التى تدفعه إلى الكفاح فى سبيل بلوغ أهدافه المنشودة ، وترك الغريزة الهدامة أو غريزة الموت تفعل فعلها فى نفسه وجسمه .. وتقهرهما !

مقدمة

« أن العالم سقيم » .. عبارة قلناها ونقولها — وسمعناها ونسمعها — كعذر للارتباك الذى يسود الدنيا ، والمسلك الطائش الذى يصدر عن الإنسان .. ولكنها عبارة صادقة بكل حرف فيها ، فلقد كشفت الدراسة الحديثة لصحة سكان العالم ، عن أن نصف الجنس البشرى مصاب بعلل بدنية .. كما يقول الطبيب النفسى « فلاندر دنبار » — مستندا إلى تحرياته وبحوثه فى أوساط الصناعة والجيش — أن ثمانين فى المائة من سكان الولايات المتحدة مرضى نفسانيا !

والواقع أن الطب البشرى — برغم كفاحه المجيد — يبدو عاجزا عن اللحاق بالمرض والموت فى سباقه معهما .. ولكن الأدعى للجزع حقا ، أن ما بين ثلاثين وخمسين فى المائة من المرضى الذين يترددون على عيادات الأطباء ، يشكون من أعراض لا توجد لها أسباب بدنية أو عضوية .. ويكاد الطبيب — مهما بلغت براعته وسحر عقاقيره — ألا يملك مساعدة لنصف مرضاه تقريبا !

فما سر هذه الأمراض الغامضة ؟.. ولماذا يمرض بعض الناس ويبقى الآخرون معافين ؟.. إن الطب يعزو هذا إلى : المناعة ، والوراثة ، وضعف البنية ، وعوامل البيئة .. ولكن هذه العوامل وكثيرا غيرها ليست سوى صيغ مختلفة لعبارة : « لا ندرى ! » .. إذ أن الفحص الدقيق لا يفرز سببا من هذه الأسباب .. ولقد يؤكد الطبيب لمريض أنه صحيح الجسم ،

خال من العلل تماما ، ومع ذلك فان المريض يظل شاعرا بالمرض ، ويتنقل بين الأطباء يبحث عمن يهتدى منهم إلى مصدر آلامه ، فلا يزداد إلا حيرة وقنوطا .. وقد تكون ثمة أعراض بدنية يقبل الطبيب على فحصها ، ولكنه لا يلبث أن يعزوها إلى « حالة عصبية » ، فيصف للمريض بعض « الفيتامينات » و « السلفا » و « البنسلين » وما إليها .. أو بعض الأقراص المنومة ، أو ينصحه بنزهة فى الريف !.. ولكنه يعلم – والمريض يعلم – أن هذه كلها ليست سوى مسكنات وقتية !

الاضطراب النفسى وأثره فى مرض الجسم

إن سقم الجسم ليس مجرد علة بدنية ، ولا مجرد اختلال فى وظيفة العضو المعتل ، بل إن المرض مظهر لنشاط قوة هدامة فى أعماق النفس .. ولن يلبث أن يأتى وقت يعترف فيه بأن اضطراب المشاعر يساهم بدرجة كبيرة فى إظهار المرض البدنى، أيا كان نوعه .. من البرد العادى إلى السرطان .. نعم ، يجب أن نعترف بأن المرض ليس مجرد صورة لأعراض بدنية ، وإنما هو مظهر أيضا لصراع محتدم بين دافعين أساسيين جبارين ، هما الغريزة المنشئة ، والغريزة الهدامة .. فاذا تغلبت الأخيرة على الأولى ، نشأ المرض .. وإذا تغلبت الأولى بقى الإنسان محتفظا بالصحة .

ولقد كان من أعظم أعمال سيجموند فرويد ، أن ابتكر نظريته عن هاتين الغريزتين وعملهما ، والصراع بينهما فى

نفس الإنسان .. واعتقد أننا بهذه النظرية نستطيع أن نتعمق فى الكشف عن أكثر تصرفات الإنسان غموضا وابهاما ..

الرغبة فى الحياة .. تحفظ الحياة !

و « إرادة الحياة » أو « الاصرار على الحياة » هو الدافع القوى الذى يدفع الإنسان إلى البقاء حيا ، بل يدفعه إلى أن يبتكر ، ويكتشف ، ويعمل .. والأطباء يعترفون بذلك ، دون أن يفطنوا ، حين يقولون فى الأزمات المرضية : « لقد بذلنا كل ما فى وسعنا .. والأمر الآن فى يد المريض نفسه ! » .. ولو انصفوا لقالوا إن الأمر بات متوقفا على قوة الغريزة المنشئة أو البانية ..

أما الغريزة الهدامة فقلما تلاحظ بوضوح .. ولكننا نراها فى الإنسان ممثلة فى الكراهية والتعصب .. ونذهل إذ نتبين أنها — برغم التعاليم الدينية والخلقية — أقوى من الغريزة المنشئة وأعتى .. ولقد يكون من السهل أن ندرك أن الرجل الذى يطلق الرصاص على قلبه يقضى على نفسه .. ولكن من العسير أن نرى أن الإنسان قد يقتل نفسه تدريجيا .. بالمرض !

وبهذا الكتاب أحاول أن أبعث الأمل والإدراك فى المرضى ، وفى أولئك الذين يحاولون تجنب المرض ، وفى الذين يحزنهم مرض سواهم من المقربين إليهم ..

الجزء الأول

١ — المعركة بين الغرائز

جلست المريضة على حافة مقعدها ، وكأنها متأهبة للفرار ، وقالت : « لعله ما كان ينبغى لى أن أجىء .. لقد ذهبت إلى كثير من الأطباء .. وقد لا تكون ثمة وسيلة لمساعدتى » .. وراحت تعدد لى الأطباء الأخصائيين الذين زارتهم .. أخصائيين فى الأمراض النسوية ، وأخصائيين فى أمراض القلب ، وباطنيين ، وجراحين .. ولقد قضت عامين تحت العلاج على يدى طبيب نفسانى .. وأجريت لها عمليتان جراحيتان .. وكان كل طبيب يصف داءها وصفا مخالفا لما وصفه به سواه !.. وحتى إذا نجح طبيب فى القضاء على أحد الأعراض التى تعانيها ، لم تلبث أن أحست بعرض جديد ..

وسألتها عما بها ، فقالت : « أحس بتعب مبرح .. ساقاى ثقيلتان .. لا أكاد أقوى على قضاء يومى بسلام .. ولا أحتمل الضوضاء ، ولا أطيق الزحام ، ومهما كان طعامى فانى أعانى سوء الهضم ، ولا أحس بأى نشاط » .

واستعرضت بعين الخيال — وأنا أنصت لها — تلك الجموع التى تتردد على عيادات الأطباء .. رجال ونساء يعانون من أعراض متباينة ، متنوعة ، ويشرحون عللهم بطرق عديدة .. فهم يقولون إنهم عصبيون ، أو يشعرون بضيق ، أو أنهم فقدوا رغبتهم فى الحياة .. وقليل منهم من يقرون بأنهم

مرتبكون .. ومع ذلك ، فإن العلة الأصلية تبقى لدى كل منهم مبهمة ، غير واضحة .. ويظلون يشعرون بالتوعك والتعب ، فلا يفتأ الواحد منهم يذكر أنه يستيقظ فى الصباح أشد تعبا مما كان عندما أوى إلى مخدعه .. فهؤلاء المتعبون — نساء ورجالا — يشعرون بأن النشاط يفيض منهم .. يتسرب ويتلاشى .. ولكن النشاط لا يتلاشى أبدا .. فأين إذن يذهب؟

إنهم يتنقلون بين الأطباء بحثا عن الشفاء .. ولقد يشفى المريض منهم ، ولكنه لا يلبث فى الغالب أن يعود إلى الطبيب، بنكسة ، أو بمرض جديد .

فما هذه السقام التى تنتج كل هذه الأعراض المتعددة ، المتباينة .. أو بالأحرى ، التى لا أعراض مادية حقيقية لها ؟.. ولماذا تظل أسبابها سرا يعيى نطاسيى الأطباء والأخصائيين؟.. ولماذا تأبى أعراضها أن تتداعى أمام العقاقير والأدوية ؟.. أمن المعقول أن يكون ثمة عدو خفى يسعى للقضاء على البشر ؟.. وأن تكون أجسام الناس قد تحولت إلى ساحات للقتال ، وأن نشاطهم يستهلك فى صراع خفى ؟.. وأن ثمة قوة متمردة فى كيان الإنسان تدفعه إلى القضاء على نفسه ، أو تعمل على دماره ؟

المتعبون والمعذبون فى الحياة

لكى ندرك علة المرأة التى تركناها جالسة فى عيادتى ، وعلة الملايين الذين يتعذبون مثلها ، يجمل بنا أن نتحرى حقيقة العدو الذى يحتمل أن يكون فى كيان كل منا .

كان العلماء قبل فرويد يرون أن أقوى الدوافع الإنسانية ،

دوافع غريزيـــة .. وان الغرائز ليست بالشىء الذى يفطن إليه المرء أو يخضعه للعقل ، وإن كانت تخضع - إلى حد ما - للعقل الواعى .. ومن ثم انهمك العلماء فى دراسة الغرائز ، فعينوا عددا كبيرا منها واطلقوا عليها اسماء تعرف بهـــا .. ثم جاء فرويد فى النهاية ، فتبين أن هذا العدد الكبير من الغرائز يمكن أن يرد إلى غريزتين أساسيتين ، هما : غريزة منشئة ، وغريزة هدامة .. الأولى قوامهـــا الحب .. وهى التى تلهم الإنسان ابتكاراته ، وتتجلى فى شـــغفه بمهنته وفنـــه ، وفى تحمسه لما يحقق من انتصارات فكرية وعلمية ، وفى جهـــاده الذى لا ينى فى سبيل تحسين نفسه ، وتحسين دنياه .. فهى إذن : غريزة الرغبة فى الحياة .. أو بالاحرى إرادة الحياة ..

اما الغريزة الهدامة ، فهى غريزة الموت .. انها القـــوة المشاغبة ، الحارقة ، التى ينطوى عليها كياننا ، والتى تعمل مباشرة ، ومتعمدة ، على القضاء علينا .. وعلى أن تردنا إلى تراب كما بدأنا .. انها أداة الطبيعة لوضع حـــد للحيـــاة . والظاهر ان وضع نهاية للحياة ، ضرورة .. لانه يبدو فى كل مكان فى مملكة الأحياء ..

ولو أننا فهمنا العوامل المدمرة فى هذه الغريزة ، لرأينا أنها غريزة نشيطة ، لا يكبح من نشاطها ســـوى قـــوة الغريزة المنشئة .. فاذا أرهقت هذه الغريزة الأخيرة فى فرد ، اختل التوازن بين الإنشاء والهدم .. هو ما ينتهى إليـــه تقدم كل المخلوقات الحية ، إذ انها تنتهى إلى الموت !

ولم يصل فرويد إلى نظريته الخاصة بهـــاتين الغريزتين إلا بعد ان غاص فى أعمق أغوار الإنسان .. ومن ثم فهو لم

ينته إليها إلا فى أواخر عمره ، حين نضجت حكمته توفرت له التجربة والخبرة ..

وهاتـــان الغريزتان - المنشـــئة والمدمرة ، أو الجاذبة والمنفـــرة ، أو الودود والمشاكســـة ، أو غريـــزة الحب والكراهية ، أو السلم والحرب .. كيفما سميتهما - موجودتان فينا جميعا .. أما نشاطهما فى كيان كل فرد ، وانسجامهما أو عدم انسجامهما ، وما يتأتى عن هذا النشاط من صـــحة أو اعتلال ، ومن طول عمر أو موت ، فيتوقف على الفرد نفسه .. فان كثيرين من العلماء يؤمنون اليوم بأننـــا نحدد نهاياتنا بأنفسنا ، بل واننا نختار الوسيلة التى نموت بها !

الصحة والمرض بين الغريزتين

ولكن ، كيف تساعدنا هـــذه النظرية على تفهـــم الصحة والمرض ؟.. كيف تعلل تعب أولئك الذين يتنقلون بأجســـام يضنيها الألم ، وبعقول معذبة ، من طبيب إلى آخر .. دون جدوى ؟

لقد أوضح لنا فرويد أن الإنسان يسلط غريزته المنشـــئة والهدامة ، لا على العالم المحيط به فحسب ، وإنما على نفســـه أيضا .. فنحن ندرك كيف تؤثر الحوافز المنشئة فى نفوســـنا على العالم المحيط بنا - إذ نحن نرى هذه الآثار فى ارفع آيات الفن ، كما نراه فى فطيرة شهية تصنعها ربة بيت لأسرتها ! - على أن الغريزة الهدامة لا تظل فى صدام مع الغريزة المنشئة دائما ، وإنما هى تتحرك إلى جوارها .. ومن ثم فنحن قـــد

نجتث شجرة حية لنقيم فى مكانها دارا .. بل إننا فى أكلنــا نقوم بعملية هدم وعملية بناء ، إذ نحول الطعــام من شــكله الأصلى إلى شكل آخر ، لنضمن بقاءنا أحياء ..

بل إن الحب الجنسى ــ وهو الرمز للانشاء والخلق لدى جميع البشر فى جميع الأماكن والعصور ــ ينطوى على شىء من الرغبة المدمرة ، كما نرى فى التغلب على تمنع من نحب .. مثــلا .

ولكن ، كيف نسلط الغريزة الهدامة على أنفسنا ؟.. ولماذا يسعى المرء للقضاء على نفسه ؟

لو اننا اهتممنا بقراءة حوادث الانتحار فى الصحف ، لوجدنا ان مرتكبيها كانوا يعانون من ارتباك أعمالهم ، أو من فشــل فى الغرام ، أو خيبة فى المساعى والآمــال .. فالمنتحر عادة ينشد مهربا من موقف لا قبل له بتغييره ، أو باحتماله ..

وعلى ضــوء الغريزتين الأساسيتين ، نرى أن الغريزة المنشئة كانت خليقة بأن توفر على المنتحر حياته ، بأن تهديه إلى طريقة لحل مشكلته العويصة .. ولكنها لسبب ما تخفق فى ذلك ، فاذا هو يستسلم للغريزة الهدامة !

ويمكن ان نقول هذا أيضا بالنسبة للمرض .. الذى قــد يكون انتحارا بطيئا !.. بيد ان ثمــة فارقــا .. ففى حالة الانتحار ، تتعطل الغريزة المنشئة عن العمل تماما .. اما فى حالة المرض ، فانها مهما بلغت من الضعف ، تظل على قوة كافية لأن تؤخر الحل النهائى الأليم للمشكلة العويصة .. تظل قادرة على ان تدفعنا نحو الحياة : نحو أصدقائنا الذين

ننشد لديهم ما يساعدنا على الفهم .. نحو الأطباء إذ نلتمس عونهم !.. الخ .

ولو استطعنــا أن نقصى عن الغريزة المنشئة ما يشــل نشاطها ، وأن نردها إلى قوتها العادية ، لاستطعنا أن نوقف الاتجاه البطىء إلى الانتحار ، فنرد المريض إلى الصحة ..

المعركة الدائرة فى أعماقنا

ولنعد الآن إلى المريضة القلقة فى عيادتى .. لا داعى لأن نتعمق فى تعرف البيانات البدنية الخاصة بما تعانى ، فالغالب أن مرضها ليس سوى مظهر لمعركة تدور فى جوفها بين غريزة الهدم والميل إلى القضاء على النفس ، وهى معركة تجعلها فى موقف لا ترضى عنه ولا تجد له حلا .. ومن ثم فعلينا أن نكشف عما دعاها إلى تسليط الغريزة الهدامة على نفســها دون أن تفطن ، فى سعيها للنجاة من الموقف الذى لا تحتمله ..

ولم تكن حتى تزوجت ــ فى الثانية والعشرين من عمرها ــ قد تعرضت لمرض خطير ، اللهم إلا التهاب الزائدة الدودية ، لا ولا عانت أى اضطراب عصبى .. وقد ظلت محتفظة ــ بعد زواجها ــ بالعمل الذى كانت تمارسه .. لكنها بدأت تحس ــ بعد الزواج ــ بسلسلة من الاضطرابات : فكانت قبــل أن تغادر عملها فى كل مساء تعانى نوبة من نوبات البــكاء ، بحيث لم تكن تستطيع أن تشرع فى العودة إلى دارها إلا بعد أن تفرج عن نفسها بالبكاء !.. ولم تنقض ستة شهور على زواجها ، حتى كانت قــد أصيبت بكيس ليفى مبيضى استلزم

عملية جراحية .. فهل يحتمل وجود علاقة بين الزواج وتكون الكيس ؟

لقد كانت تشعر بالهم وتبكى عندما تتأهب للعودة إلى دارها فى كل مساء .. وفى ستة شـهور تكون الكيس .. ويقول الجراحون إن الطب لم يعرف بعـد سببا لتكون وتضخم مثل هذا الكيس ، ولكن أخصائيا المـانيا فى أمراض النساء لمع اسمه حوالى سنة ١٩٢٥ — هو الدكتور كيهرر — يقول فى هذا الصدد : « إن كل مريضة تصـاب بورم ليفى ، يكون وراءها تاريخ حافل بالاضطراب النفسى « الجنسى » .. فان النساء اللاتى يستمتعن بحياة جنسـية ترضيهن ، لا يصبن بالتورم الليفى .. والأكثر من هذا ، أن من الممكن حساب مدة الاضطراب النفسى الجنسى بدقة تدعو إلى العجب ، بفحص حجم التضخم وبعض الظواهر التى تصحبه ، كالنزيف » ..

هذه شهادة طبيب عرف بأنه متحرر من تعاليم «فرويد» .. وفى حالة مريضتى التى بدات حديثى بالإشارة إلى زيارتها ، لم يستلزم التورم عملية جراحية فحسـب ، بل إن الفحص الطبى الشامل دل على أنها تقاسى عناء عاطفيا من جـراء زواجها — فلقد كانت قبل هذا الزواج خلوا من الأمراض ! — ومن ثم كان لابد من معرفة الكثير عن حياتهـا المنزلية وعن زوجها :

كان الزوج — كما قالت — رجلا لطيفا ، قوى الشخصية ، حسن الخلق .. كان محاميا ، نابها ، دقيقا فى مهنته .. وكان يحرص على مواعيـد عمله فى دقـة .. يغـادر البيت فى

ساعة معينة كل صباح ، ليعود فى موعد محدد من المساء .. وكان يسهر خارج البيت أربع مرات فى الأسبوع ، يذهب فيها إلى النادى .. كما كان يصحبها فى ليلة من الأسبوع إلى دار للسينما قريبة من البيت ..

واضافت أنه كان رجلا خجولا ، حييا .. وانها حملت منـه مرتين خلال حياتها الزوجية .. وكانت هاتان هما الفترتان الوحيدتان — خـلال أعوام الزواج الأربعـة عشر — اللتين أحست فيهما أنها فى صحة طيبة .. فلماذا ؟.. أكان للتغير البدنى والطبيعى الذى اعتراها أثر فى ذلك ؟.. ثم ، أليس هذا التغير نفسه نتيجة لجهد ونشـاط انشائيين ؟.. أليس مظهرا للغريزة المنشئة ؟

إن الواقع يؤيد ذلك ، لأن تحسن صـحتها لم يكن يدوم إلا ريثما تضع وليدها .. سليما ، حسن الصحة ..

وتحدثنا مع زوجها عن علاقتها الجنسية ، فاذا هى لا تكاد تعرف — على وجه الدقـة — معنى الكفـاية الجنسية ، أو الإشباع الجنسى .. ومن المحتمل أنها احست بهـذا الإشباع من آن إلى آخر فى أوائل الحمل فى المرتين ، ولكنها كانت واثقة من أنها لم تستشعره فى السنين التى تلت ذلك !

ولقد اعتاد أحد أساتذتى فى الطب أن يقول إن أوجز تعريف للبرود الجنسى ، أو ضعف الحاسة الجنسية ، هو أن يمنى الفرد بـ « الزميل الذى لا يلائمـه » .. والواقـع أن البرود الجنسى عند المراة والعجز الجنسى عند الرجل إن همـا إلا مظهران لتسلط الغريزة الهدامة على النفس ..

ولقد ذكر فرويد أن الغريزتين الرئيسيتين تعملان معا فى انسجام أثناء العملية الجنسية .. ولكن أى مغالاة فى الاعتداء الجنسى كفيلـة – كما قال – بأن تحـول الحبيب إلى قاتل جنسى .. وأى صدود – نتيجة الوعى أو الخوف – قد يؤدى إلى الخجل أو العجـز الجنسى .. فان عامل الاقدام على العملية الجنسية إذا كبت عن إظهار نفسه ، يرتد ضد نفس صاحبه – فى مجهود لا شعورى – ليغالب الخجل والشعور بالاثم .. ومن ثم فالخجل الجنسى ، والفتـور ، والعجـز ، ليست سوى مظاهر للغريزة الهـدامة ، إذ أنهـا تسعى إلى القضاء على جزء من النفس أو إلى إنكار وظيفته ..

ومن هنا أدركنا أن مريضتنا كانت تنكر على نفسها الافصاح الجنسى ، بل وكل مظهر آخر لاتجاهات إنشائية فى غير الناحية الجنسية .. فلقد كانت فى عملها – الذى ظلت تمارسه فترة بعد الزواج – لا تحس باهتمام كبير ، ولم تبد يوما أى ميل فنى أو فكرى .. كما لم تكن تصحب زوجها إلى النادى أو الحفلات لأنها لم تكن تأبه لما يجرى فيهـا ، بل كانت تضيق بالنـاس .. ولقد تبينت أن حياتها الزوجية كانت خاوية ، لا تبعث الرضى فى نفسها .. ولكنها لم تكن تملك الطلاق – وليس الطلاق دائما بالحل الملائم فى هذه الحال .. الخ .

وبدأنا بمعالجة طبية للأعراض التى كانت تشكو منها .. وخلال ترددهـا المستمر على عيـادتى ، ازداد شـعورها « السلبى » نحو زواجها وضوحا .. كانت زوجة وأما مؤدية لواجباتها ، ولكن كان ينقصها الحافز المنشط ، الباعث على

الحب والخلق والابتكار .. ومع أنها كانت منصـاعة لمطالب الزوجية ، إلا أنها فى أعماقها – ودون أن تفطن – كانت ثائرة عليها .. وكان هذا لب مشكلتها !.. كانت ناقمة على الزواج ولكنها فى الوقت ذاته كانت تراه رباطا لا يحله غير الموت .. ولم يكن أمامها سوى أن تقبل الوضع وتكيف نفسها وفقا له ، وهذا ما لم تفكر فيه صراحة ومباشرة ، إلا بعد أن اتضح لها الموقف على ضوء مناقشاتنا .. كما اتضح أن قضاء زوجها معظم وقت فراغه بعيدا عنها ليس سوى نتيجة « لا شعورية » لعجزها عن أن تحبه !..

خلف قناع الزمن

ومن المؤلم عادة أن يستيقظ الإنسـان من خـداع النفس ليواجه الحقيقة .. فاذا ظهـر أن الحقيقة سـجن لا سبيل للفرار منه ، أصبحت مخيفة .. ويتحول الخوف إلى ذعر حين تتسلل المشكلة الأصلية إلى الوعى الباطنى حيث ندفن الأمور التى لا نقوى على مواجهتها – كالقـرار الذى لا نجرؤ على اتخاذه ، والعقبة التى نعجز عن قهرها – وإذ يستقر الذعر فى الوعى الباطنى ، لا نعود نشعر به .. لأن الزمن يسبغ على الأمور المؤلمة قناعا ، اثر قناع ، حتى إذا تعرضنا فيما بعـد لأزمة ، أولموقف لابد من حسمه ، غاب مصدر مشكلتنـا عن فهمنا ، وأصبح بعيدا عن متناول العقل الواعى !

وحتى لو عرف المرء سر متاعبه ، فكيف يعرف أن هـذا التعب يسقمه ؟.. انه فى ارتباكه يرهق نفسه عبثا فى



خلف قناع الزمن

عن مخرج من المشكلة .. وكلما ازداد ارهاقا لنفسه ، استفحل ضعفه ، وازدادت هواجسه وهمومه .. وكلما أخفق فى محاولاته ، ترك الاخفاق فى نفسه آثارا ملموسة ، وأخرى لا يفطن إليها .. وبينما يهن نشاطه البدنى ، تتضخم مشكلته بنسب هائلة .. ثم يسلمه السهد والأرق إلى تعب أشد ، وهم أعمق ، ويأس أكثر ظلاما ..

لقد يلوح أن « الاستسلام » للمشكلة ينهى الصراع ــ كما استسلمت مريضتنا للزواج ــ إلا ان هذا الصراع يظل فى الواقع محتدما فى العقل غير الواعى ، ملقيا على الجسم الوانا من الضغط .. فلا يلبث المعذب ــ أو المعذبة ــ أن ينضم إلى أفواج المرضى المترددين على العيادات ، ينشدون العلاج من مختلف الوان المرض !

والمريض الذى يبتلى بهذه الحال يسير فى الحياة مهموما ، مسلوب الروح ، كالجيش المهزوم !.. وهو يساعد عدوه « الداخلى » بما يستسلم له من فقدان لذة الحياة ، ومن تبدد لصحته .. ولكنا لو رفعنا قواه حتى تتعادل مع قوى غريمه ، وثبتنا فى نفسه الثقة والطمأنينة ، وأطلعناه على كنه العدو وعلى مكمنه ، لا نطلق وراء هذه القوة الهدامة ينازلها ويقضى عليها !

وهذا هو دورنا .. ففى اليوم الذى اكتشفت فيه المريضة ان زواجها هو سر تعبها ، بدات فى التحسن .. وكان لابد من وقت لتفحص بواعثها النفسية ومشاعرها ، وتقدر مسالكها ،

ولتدرك أن ليس أمامها سوى أحد أمرين : اما تكييف نفسها طبقا لزواجها ، وأما الانتحار البطىء .. بالمرض !

ولم تكن تملك الطلاق .. ولا كانت راغبة فى أن تغير الحياة التى ألفتها أربع عشرة سنة .. ومن ثم مضت فى هذه الحياة مسلحة بالادراك ، وبالثقة التى بثت فى نفسها ، وبأحدث العلاجات الطبية .. فلم تنقض ثلاثة شهور حتى أحست بأنها أقوى وأصح مما كانت .. وأخذت قواها المنشئة تنشط تدريجا .. حتى استطاعت أن تتغلب على كل شىء !

٢ ـ المريض وظروفه النفسية

استدعيت فى سنة ١٩٤٠ لزيارة مريضة تستأجر جناحا صغيرا فى فندق فخم ، وقيل لى إنها تعانى من سل مستفحل فى الرئتين ، وكانت تحت رعاية أخصائى مشهور ، ولكنها اشتكت من عرض جديد تمثل فى ألم متواتر فى البطن دعا أصدقاءها إلى استشارتى بوصفى طبيبا باطنيا ..

ووجدت المريضة فى فراشها ، شابة فى العقد الثالث من عمرها ، شديدة الهزال ، تقلص وجهها لفرط الألم ، وشحبت شفتاها ، واصفر لون بشرتها .. وقد أجابت عن أسئلتى فى روية وتفكير ، ولكن فى غير تحفظ ، فكشف حديثها عن ذكاء وتثقف ، وأدركت أنها طلقت ــ فى ذلك العام ــ للمرة الثانية فى حياتها .. وكان زواجها الأول نتيجة علاقة فى باكورة شبابها ، ولم يدم أكثر من بضعة شهور ، ولكنه أثمر طفلة ..

أما من الناحية الصحية فلم تكن قد عرفت فى حياتها سوى الأمراض المألوفة التى تصيب الأطفال .. كما كان أبواها

وأختها الوحيدة فى صحة جيدة ، ولم يصب بالسل أحد من أهلها .. أما مرضها الأخير فقد بدأ منذ أقل من سنة ، أثناء إقامتها فى كاليفورنيا ، وكانت الأعراض الأولى له سعالا وشعورا بالتعب ، مما أوحى للطبيب بأنه نزلة شعبية نشأت عن تسمم بالنيكوتين .. فلما ظلت تشكو من التعب غير العادى ، عزاه الطبيب إلى التهاب فى الجهاز التناسلى ، وأشار إلى أن لا مفر من عملية جراحية ..

وجزع أصدقاؤها لسرعة هزالها ، ففحصت بأشعة « اكس » ، فاذا « الأفلام » تكشف عن سل متقدم فى أعلى الرئة اليمنى ، أدى إلى اتلاف الأنسجة الرئوية تماما .. فاستدعى أخصائى أمر بنقلها فورا إلى المستشفى كى تعالج بالحقن بالهواء لمكافحة الداء وإراحة الرئتين ..

آلام شديدة سببها الخوف !

وتحسنت فى البداية .. ولكن العلاج لم يلبث أن غدا ـ بعد بضعة شهور ــ مؤلما ، وفقد مفعوله .. ودل الفحص بأشعة « اكس » مرة أخرى ، على أن الداء استطرد فى الاستفحال ، فأشير عليها بعملية جراحية تنتزع فيها بضعة ضلوع من صدرها .. وكان عليها أن تقضى فترة نقاهة طويلة .. ولما كانت قد طلقت من زوجها الثانى ، وكان أصدقاؤها يعيشون فى نيويورك ، فقد سمح لها بالانتقال إليها بالطائرة .. وهناك ، عرضت على أخصائى آخر أيد رأى الأخصائى السابق ، وأصر على الإسراع بإجراء العملية ، وحدد موعدا لها .. وفى ليلة اتخاذ هذا القرار ، [illegible] المريضة بآلام

شديدة فى البطن لم تخلصها منها سوى حقنة مسكنة .. ولكن الألم توالى فيما بعد ، واستدعيت لفحصها ..

ولم يبين الفحص اسبابا عضوية لألم البطن ، فحدست انه ظاهرة عصبية مبعثها القلق من جراء العملية ، ولم يخطر لى إذ ذاك ان هناك ايضا علاقة مستترة بين المشاعر المتضاربة والمرض العضوى الأصلى : السل !

وتحايلت على افهام المريضة ان الخوف هو العامل الأول فى الألم الذى تعانيه ، فتقبلت الشرح فى استعداد مدهش ، ثم انفجرت تعلن سخطها على الطبيب الذى كان يرعاها ، وترجونى ان اتولى العناية بحالتها ، فوعدتها بأن اتصل بطبيبها .. فلما فعلت ، ارانى «أفلام» أشعة « اكس » المبينة لتطورات الداء فى رئتيها ، واكد ان المريضة لن يقدر لها أن تعيش ستة شهور اخرى ، ما لم تجر لها العملية الجراحية .. ولم يكن مغاليا فى تشاؤمه ، من وجهة النظر الطبية .. ومن ثم نصحت للمريضة بإجراء العملية ، فتقبلت نصيحتى فى انصياع ، ولكنها الحفت فى تأجيلها ، قائلة انها كانت تشعر بتحسن كبير ، حتى أنها بدأت تتمكن من التنفس بارتياح ، ولا يعوزها سوى بعض الوقت لتعد نفسها لتقبل العملية ..

وجاءنى زوجها السابق فى اليوم التالى يخبرنى بأنه قد اتفق وديا مع الطبيب المعالج على أنه يتخلى لى عن رعاية المريضة ، والحف فى الرجاء كى أقبل ذلك ، نظرا للتحسن الطارىء الذى أصابها مذ بدأت أعودها ، والذى اذهل الأصدقاء ومعظمهم من الريفيى الثقافة ..

واتفقنا على أن أعنى بالمريضة ، مستعينا بأخصائى فى الأمراض الصدرية .. وقد قمنا بفحصها معا ، والتقاط صور لصدرها بأشعة « اكس » ، فاذا المرض قد بدأ يتوقف عن الاستفحال فعلا .. وإذا حملة الهدم والاعدام قد توقفت .. وأمكن ارجاء العملية الجراحية إلى اجل غير مسمى ..

ومع بداية الربيع ، برزت لنا مشكلة جديدة ، فان الشابة ابدت عدم ارتياح إلى فكرة قضاء الصيف فى نيويورك ، حيث ترافق الحر رطوبة ممضة .. ولم تكن فى الوقت ذاته راغبة فى الابتعاد عن رعايتى ..

وكنت لحسن الحظ أعمل فى تلك الأثناء على إنشاء مستشفى ريفى صغير يقوم العلاج فيه على الصلة بين الطبيب والمريض ، وعلى دراسة ظروف هذا ونفسيته .. ووجدت ضيعة مناسبة لغرضى . ولما كانت حالة السل لدى مريضتى لم تعد معدية ، فقد نقلتها إلى مستشفاى الجديد ، واستأجر زوجها السابق وزوجته الجديدة واحد الأصدقاء كوخا مجاورا للمستشفى ، لكى لا تشعر المريضة بالوحشة ..

الحب .. دواء !

ومرت ستة أسابيع مضنية .. فقد كان ترويض المريضة المتمردة على نظم المستشفى صعبا .. إلى أن كان ذات يوم ، إذ كنت عائدا بسيارتى من نيويورك ، فاذا بى أراها تنطلق مرحة على حافة الطريق الريفى ، وقد أشرق وجهها بهاء وتجلى عليها تغيير عجيب ، إذ امتلأت وجنتاها الغائرتان ، ولوحت وجهها سمرة خفيفة قضت على معالم المرارة فيه ..

كانت سعيدة ، إذ وقعت فى هوى فنان مشـــهور جاء إلى المصحة ليقضى فترة للنقاهة .. وبدا انه مـــلأ الفراغ الذى كانت تعانيه فى حياتها .. وما كنت لأجد حليفا ضد المرض ، أقوى من الحب ! وما كنت لأجد حليفا فى المعركة الحامية ضد المرض ، أقوى من الحب .. وما أن انقضت ثلاثة شهور ، حتى لاح أن المريضين قد عوفيا ، واستردا الأمل والثقـــة فى المستقبل !

وقضت مريضـــتنا شـــهورا أخرى فى نيويورك ، لم تلبث بعدها أن ضاقت بحياة الراحة .. واشتاقت إلى الفنان الذى رحـــل إلى كاليفورنيا بعـــد شفائهـــا .. ولكى تتغلب على الضيق ، أو على الشعور بأن حب صديقهـــا قـــد فتـــر ، حصلت على عمل لبعض الوقت ، وبدأت تختلط بالنـــاس ، وتذهب إلى الأماكن العامة ، وتسهر خارج البيت .. وأخذت زياراتها لعيادتى تقل ..

وكان الفحص الطبى والتحليل وصور أشعة « اكس » تبين شفاء مطردا فى رئتيها .. إلى أن كانت ليلة تساقط فيهـــا الجليد ، وكانت مريضتنا فى صـــالة للموسيقى ، ولم تجـــد سيارة تقلها إلى البيت فى نهاية السهرة ، فعادت إليه مشيا .. وإذا بنوبة من البرد تلزمها فراشهـــا فى الصباح التـــالى .. فخشيت عليها من نكسة السل ، بيد أن الفحص طمأننى من هذه الناحية ..

لكن الشفاء كان بطيئا .. فنصحتهـــا بأن تقضى فتـــرة فى مصحة للنقاهة فى « كلورادو » .. غير أنها ما لبثت أن كتبت

لى تشكو من الحياة فى المصحة .. وأخذت تعاودها أعراض السل .. ثم أخذت فى الهزال ..

وأخيرا ، حظيت بزيارة من الرجل الذى أحبت .. ولكنه كان قد تأخر عن الوقت المناسب .. إذ كانت تحتضر ؟

سر الشفاء .. وسر الانهيار

لنفحص حالة هذه الشـــابة لنرى أولا سر المعجـــزة التى هزمت بها المرض فى المرة الأولى ، ثم لنرى سر انهيارها فى المرة الثانية بعد أن استردت صحتهـــا وأوشكت أن تعيش كغيرهـــا من النـــاس .. لنتغلغل فى هـــذا اللغز المزدوج : المعجزة ، والاستشهاد !

والواقع انه من النقص فى العلاج الطبى الا يســـجل فى سجل خاص تطورات مرض أى مريض ، والأحداث التى تبعث فى النفس قوة مباغتة ، كمولد الحب أو موته ، وهما ظاهرتان من ظواهر الغريزة المنشـــئة والغريزة الهدامة .. إن الطب ينكر هذه الأمور باعتبارها غير علمية ، ولكن التجربة تثبت أنها عوامل تغير مجرى الحياة !.. فاننى إذ استعرض حديث تلك المريضة حين عدتها للمرة الأولى ، اذكر أنها حددت اليوم الذى أصيبت فيه بالداء .. حددته بالتعيين !.. ولم يكن يوم الطلاق ، وإنما كان اليوم الذى استبانت فيه المعنى الـــكامل للطلاق . يوم تزوج زوجها السابق من امرأة أخرى !.. فهل تراها كرهت الحياة فأرادت الموت !.. أو أنها أرادت أن تمرض لتزعج زوجها ، وتشعره بالأسى والأسف على هجره

إياها .. كما يفعل الطفــل ؟.. لقد كانت كثيرة الاحتجــاج والمعارضة ، وكأنما كانت تحاول أن تقنع نفسها بأن حياتها الجديدة تفضل القديمة ، مع أنه لم يكن أمامها سوى الوحدة ، والفراغ ..

ولم افطن إذ ذاك إلى أن المرض ربما كان ستارا للفشل ، أو مخرجا من موقف لا يحتمل ، أو اتجاها إلى الانتحار .. فما كان للعوامل العاطفية فى نظرى أثر عملى ذو علاقة بالمرض .. بل ما كنت أصدق أن مرضا كالسل ينجم عن الصراع العاطفى إذ كنت ـــ كمعظم الأطباء ـــ أرى فى السل داء معديا ، ينشأ عن ميكروب معين اكتشفه « كوخ » فى سنة ١٨٨٢ .. لذلك دهشت لتحامل المريضة على الطبيب الأخصــائى الذى كان يعالجها ، وما كنت أظن أن الكلمات المطمئنــة ، المشجعة ـــ كتلك التى قلتها لها فى زيارتى الأولى ـــ قد تفعــل فعــل العقاقير والأدوية !

اثر العوامل العاطفية فى مقاومة المرض !

ولكن .. كيف يفسر العلم هذه الظاهرة : إن فردا قد يغالب وينتصر على هذا الداء ـــ الذى يفتك بحوالى ١٢ فى المــائة من سكان العالم ـــ فى حين أن فردا آخر يصــاب بالعدوى فيعجز عن المقاومة ويموت ؟

لقد ذكرت فى تعليل هذا عوامل عديدة ، تتقدمها جميعــا « البيئة » والوسط .. ولكن البيئة التى عاشت فيها مريضتى كانت بعيدة عن الظلام والرطوبة وسوء التهوية ..

على اننى حين انتبهت إلى العوامل العاطفية فى المرض ، شعرت بغشاوة تنزاح عن بصرى .. وعدت اقــرا الأبحاث الطبيــة فألفيت فيها كثيرا من التناقض : فعلى الرغم مما تلقاه نظرية « ضعف المقاومة » من اقرار عام ، إلا أن الاحصاءات الحديثة تجمع على أن السل اكثر استفحالا بين أولئك الذين فى سنى المراهقة ، وأن ضحاياه بين سن العشرين والأربعين هم اكثر تعرضا للموت به من سواهم ..

ولكن هــذه المراحل من العمر هى خير السنوات فى حيــاة الإنسان .. فاذا كان المقصود بضعف المقاومة ، الضــعف البدنى وحده ، فكيف نفسر اشتداد خطر الــداء فى هــذه السنوات التى يكون الجسم فيها فى أوج قوته ؟

إننا نصف سنى المراهقة بأنها أصعب سنى العمــر ، إذ نعرف أنها ســنو الاضطراب والقلق العاطفى .. ولكن ، ولنتأمل السنوات التى تليها .. اليست سنوات جهاد لا ينى ليثبت المرء أقدامه فى عالم الكبار الناضجين ، وليعزز سلامته الاقتصادية والعاطفية ؟.. أو لا تضعضع الهزيمة فى هــذه المرحلة الصورة التى يحتفظ بها المرء فى أعماقه لنفسه ؟.. ثم ، الا توهن الهزيمة من مقاومة الجسم ؟

لقد خرجت من دراساتى العلمية للسل ، بأن العلم لم يصل إلى تعليل مطلق لأسباب الاستعداد لتقبل الإصابة بالسل ، وكل ما لدينا فى هذا الصدد مجرد افتراضات ..

ولنعد مرة أخرى إلى مريضتنا الشابة التى ماتت : لقــد كانت معنية فى البداية بالسؤال عن تفصيلات ودقائق العملية

الجراحية التى كان الأخصائى يتعجل إجراءها .. وقد ظننت الأمر وليد الفضول ، إلى أن التقت حالة أخرى ضوءا جديدا عليه .. فقد جاءتنى يوما فتاة من عارضات الأزياء ، تشكو من مرض خبيث فى الثدى ، فنصحتها باللجوء إلى جراح ، ولكنها لجأت إلى جراح أخصائى فى التجميل بالبلاستيك .. وما أن اجريت لها العملية حتى خارت قواها ، مما استلزم امدادها بكمية من الدم .. بيد انها عادت إلى الانهيار ثانية .. كانت قد اختارت جراح التجميل على أمل أن يبقى على ثديها او معظمه ، فاذا به يزيله كله .. ومعنى هذا ـ بالنسبة إليها ـ القضاء على مستقبلها فى عملها ، الذى يعتمد على فتنة أنوثتها !.. وقد ماتت خلال عام . وعلى ضوء ما قدمنا نستطيع أن ندرك انها احست بأنها لم تعد امرأة تشتهى لجمالها ، فلم تعد ترغب فى الحياة !

وكذلك كانت حال مريضتنا المصابة بالسل . كان التحسن الذى طرأ عليها نتيجة مجهود جبار بذلته لتفادى العملية التى خشيت أن تنال من أنوثتها .. ثم جاء الحب الذى غزا قلبها اثناء وجودها فى المصحة الريفية ، فأعاد إليها الثقة بأنها امرأة مرغوبة ، وبأنها إذ وجدت من يحبها ، قد أحرزت نصرا على الزوج الذى نبذها .. فعاد الأمل يؤخر الأجل .. وفى هذا الصدد يقول الخبير العالمى ، السير وليم أوسلر : « ان ما يجرى لمريض السل يتوقف على ما فى رأسه اكثر مما يتوقف على ما فى صدره ! » .

وعندما أحست بفتور حبيبها ، انتكست .. ولعلها كانت

تحلم بالانتقام ، ولكنها على العكس ، انزلقت إلى الاستشهاد .. كانت قلقة النفس ، غير واثقة من جدارتها بالحب ، فلم تكافح من أجله ، وإنما .. فرطت فيه .. وفى الحياة !

٣ ـ الخوف من الموت

.. والحياة مليئة بالأمور التى تتأرجح بين الشك واليقين ، ولكن ثمة امرا واحدا لا مجال للشك فيه الا وهو الموت !.. الحيوانات وحدها هى التى لا ترى ان الموت مصير لابد منه ، ومن ثم فهى لا تخشاه .. وخوف الإنسان من الموت هو الثمن الذى يدفعه نظير ما أوتى من ذكاء يجعله يستحق أن يصف نفسه بأنه أرقى المخلوقات ..

وكثير منا يتعرفون على الموت فى سن مبكرة ، حين يرون حيوانا ميتا مثلا .. ومثل هذه المعرفة تتغلغل فى اعماق الطفل ، فهى ومضات تجلو السر الرهيب الذى تكتنفه ظلمات الغموض .. فما الذى نخافه حين نخشى الموت ؟

هل نخشى الم الاحتضار ؟.. ان الأطباء يدركون أن معظم الناس يعانون من الآلام البدنية والذهنية فى الحياة ما يفوق هذا الالم .. ويقول السير وليم أوسلر : « معظم الآدميين لا يبدون بطولة عند الموت فحسب ، بل ان خبرتى الطبية الطويلة اطلعتنى على ان معظمهم يموتون بلا الم او خوف .. »

ولعل ما نخشاه حقا هو أن تنتهى الحياة قبل ان نتأهب لهذه النهاية ، أو نفزع مما بدأنا من الأعمال فى مجرى الحياة .. فاذا صح هذا ، فالرد عنه بسيط ، وهو اننا لا نموت إلا حين

نكون متاهبين فعلا للموت .. فنحن لا نموت إلا حين نرغب فى الموت ، ولو دون شعور منا ، اى دون ان نفطن إلى هـــذه الرغبة .. ولو اننا رغبنا فى الحياة حقا ، وتوفر لدينا الحافز على البقاء فيها ــ اى توفر لدينا ما نعيش من أجله ــ فاننا لا نموت مهما مرضنا واشرفنا على الموت . بل نعيش لأننا نريد أن نعيش !

ولكن هذا الحافز يجب أن يكون موضع يقين ما .. اى أن نؤمن من اعماقنا به !.. وقد روت سيدة عجوز ، استطاعت ان تؤدى خدمات جليلة فى ميدان التربية ، انهـــا فى أواســـط عمرها فوجئت بمرض خطير .. وكانت ترقـــد بين الحيـــاة والموت ، حين سمعت اثنين من أعوانهـــا فى تلك الخدمـــات الجليلة يتكلمان خارج غرفتها .. وكان احدهمـــا يقـــول فى حرارة : « ليتنا نستطيع أن نجعلها تدرك مدى حاجتنا إليها » !

وبعثت هذه الرسالة فى نفسها الرغبة فى الحياة .. فحدثت المعجزة فى ساعة تأرجح كفتى الحياة والموت . كانت حرارة الكلمات كافية لأن تدفعها إلى أن تستجمع قواها وشجاعتها لتكافح من جديد !

المعجزة التى أنقذت مريضى !

وكم من « معجزات » يعرفها الأطباء عن مرضى كانوا فى يأس من شفائهم ، وكانت احتمالاتهم البدنية تضاعف من هذا اليأس ، ثم إذا بهم يتغلبون على المرض والموت !

أذكر اننى ــ فى بداية حياتى العملية ــ دعيت لأعود رجلا أشرف على الموت ، وكان الطبيب المعـــالج له استاذا لى ، ولكنه تغيب عن المدينة فى تلك الليـــلة .. وكان المريض فى حوالى الستين من عمره ، صيدليا ذا مكانة لدى أرقى أطباء المدينة .. وهتف بى أخوه فى ضراعة : « يجب أن تستبقيه حيا حتى الصباح يا دكتور .. حتى نجرى عقد زواجه ، فما ينبغى أن يموت تاركا ابنا غير شرعى » !

وعرفت أن الصيدلى المحترم كان يعاشر « خادمته » منذ أكثر من عشرين سنة ، دون زواج .. ومن الصحيح أنه عنى بابنه منها حتى الحقه بالجامعة وأعده ليتولى صيدليته بعد ، لكن هـــذا لن يستطيع أن يرث الصيدلية ما لم يعتـــرف ابوه بأبوته له !

وقضيت الليل أكافح ضد التهاب عضلات القلب ، حتى إذا وصل القس فى الصباح ، كان المحتضر قـــد استرد من الوعى ما يمكنـــه من الاشتراك فى عقـــد الزواج ، وإذ ذاك حدثت « المعجزة » : فقد تغلب الصيدلى العجوز على الموت ، وعاش عامين بعد ذلك ، حتى شهد ابنه يتخرج فى الجامعة ، ويعمل فى الصيدلية ، ويتعرف على عملاء ابيه ، لا سيما كبار الأطباء منهم ..

واعتقد اننى الآن ، بعد السنين الطويلة التى قضيتها فى مصـارعة الموت وهو يهاجم مرضـاى ، أستطيع أن أدرك سر « المعجزة » : كان الصيدلى المسن راغبا فى الموت .. فما كان يدرى مخرجا من المشكلة الاجتماعية التى تعرض لها .. كان

يود أن يحل ابنه محـله ، وكان يخشى الفضيحة ــ فى نظـر عملائه من كبار الأطباء ــ إذا عرفوا ما كان بينه وبين الخادم .. ولكن أخاه إذ تحمس لزواجه فى اللحظات الأخيرة ــ ليضفى على ابنه الصـفة الشرعية ــ دفعـه إلى المخرج الذى كان يخشى اجتيازه ــ المخرج من المشكلة .. فاذا به يرغب أن يعيش ريثما يتخرج ابنه ويقدمه لعملائه الكبار ..

وليس من شك فى أن الطب ساعد يومئذ على استبقاء الحياة فى الجسد المتداعى ، ولكن الطب ما كان ليستطيع الفـوز وحده ، بدون الرغبة فى الحياة .. بدون إرادة البقـاء على قيد الحياة !

حياة الإنسان تتوقف على بلوغه هدفه !

لكل منا هدف خاص ، سواء فطن إليه أو لم يفطن .. وقد يتغير هذا الهدف ، أو يضطرب ويحاط بغموض ، إذ قد تطرأ أغراض أخرى تتعارض معه .. وعند هذا نصبح فى خطـر سنسهب فى إيضاحه فى الفصول القادمة ..

وفى أعمق أغوار نفس الفرد ، تكمن الرغبة فى الحياة .. ذلك المبدأ ذو الأثر الفعال الذى يولد مع الإنسان والحيوان ويهدف إلى حفظ النوع ، فيدفع المخلـوق إلى الاستماتة فى الكفاح إذا ما تهدد حياته أى خطر ..

ومع ذلك ، يبدو أن هذه الرغبة الفطرية لا تكفى لتعضيد المرء خلال الحيـاة الحديثة بما فيهـا من تعقيدات ، ومن ثم فنحن فى حاجـة إلى قوى خلقيـة وعاطفية ، لكى نمضى فى



حياة الانسان تتوقف على بلوغه هدفه !

الصراع .. فالرغبة فى الحياة لدى الإنسان المتحضر ، حافز مركب : « بيولوجى » ، (أى مستمد من نفس تركيب الإنسان وخلقه) ، ثم حافز نفسى .. وطالمـا كان لدى المرء ما يعيش من أجله ، فان الرغبة فى الحياة تدفعه إلى مغـالبة الأزمات واللحظات الحرجة .. ولقد كان الشاعر الألمـانى « جيته » يعتقد أن لكل إنسان فذ رسالة ، إذا ما حققها لم تعد العناية الإلهية ترى له بقاء على الأرض .. ولقد كانت حياة « جيته » نفسه مثالا لذلك ، فقـد شرع فى كتابة « فاوست » وهو فى الرابعة والعشرين ، ولم ينته من آخر سطر فيها إلا بعد ثمان وخمسين سنة .. ولم ينقض عام على انتهائه منها حتى توفى، قبل أن يراها مطبوعة ..

ولو أننا تبسطنا فى شرح ما قال « جيته » ، لأمكن أن نقول إن لكل إنسان ـ فذا كان أو غير فذ ـ هدفا خاصا فى الحياة .. وأن فى كل نفس بشرية ميلا إلى الهدم لا تدركه أو تفطن إليه ، هو الغريزة الهدامة التى شرحها « فرويد » ، وهى فى تأرجح مستمر مع الرغبة فى الحياة .. فكل إنسان يسعى منذ مولده وخلال سنى الكفاح لبلوغ مرحلة النضـوج ، نحـو غاية أو هدف ، واضحا كان هذا الهدف أو مبهما ، ملموسا أو غير ملموس . فاذا بلغه ، أو آمن بأنه لن يبلغه ، حان أوان موته !

لكن لكل قاعدة شواذا : فمن الناس من يبلغ الهـدف ، ويمضى قدما .. ومنهم من يقضى كهولته خاملا وقد خرج من المعركة واصبح يقضى ما بقى له من عمر كأنه ميت .. وإنـا

لنرى المزارع يعيش طويلا ، وفى صحة جيـدة ، لأنه يجدد غايته باستمرار ، مع تعدد المحصولات والمواسـم .. ونرى كذلك أن الذين يطمعون فى أهداف غير واقعيـة ، أو لا سبيل لتحقيقها ، يموتون مبكرين ..

والواقع أننا نحن الذين نحدد أهدافنا لأنفسنا ، ونقيسها بمدى ما أوتينا من قوة واستعداد .. وكم مجدت الدنيا أناسا لم يشبع طموحهم قط بمـا حققوا من أعمال ، فهم فى صراع مستمر ، لأهداف مطردة السمو .. كلما حققوا واحدا طمعوا فيما هو أسمى منه ..

والأغلبية العظمى من النـاس ، تقع بين الإنسـان الذى لا يشبع طموحه أو يقنع ، والإنسـان الذى أوتى مطعمـا متواضعا ، أو نشأ مجردا من الطموح .. وفى جميع الحالات والأوضاع ، يكون المرء وحده هو الحكم الذى يقدر عمل نفسه .. وفى أغلب الأحيان ، لا يكون العقل الواعى هو مصـدر الحكم ، إذ أن أحكامنا تظل باطنية ، مستترة ، غير محسوسة، ما لم نصل إلى درجة من النضوج الذهنى تمكننا من أن نفطن إليهـا ..

وسـواء كان الهدف محسوسا أو لا شـعوريا ، فان كل إنسان مسوق إلى الكفاح فى الحياة ، وله طريقته الخاصة فى الاستجابة لذلك الكفاح .. فمن النـاس من يحس بمـا فى الدنيا من شقاء وعـدم مساواة ، فاذا احساسه يتجـلى فى أعماله ، وإذا به يثور على الأوضـاع محاولا تبديلهـا .. فاذا

ما ترجمت مشاعره ونشاطه إلى جهود وتعاليم ، غدا زعيما من زعماء العالم ومصلحيه ..

والذى يحدد طريق الإنسان فى الحياة هو مــدى قبولــه أوضاعها ، أو رفضه اياها .. فاذا تمرد على هذه الأوضاع وكان فى الوقت ذاته يائسا من قدرته على اصلاحها ، انتهى إلى الخيبة والقنوط .. أما الذى يقبلهــا على حالهــا ، فانه يجاهد ليهيىء نفسه للأوضاع التى لا سبيل له إلى تجنبها .. وكلما سهل عليه تكييف نفســه مع الحيــاة ، كان إنســانا « عاديا » .. وكل معركة فى سبيل التكيف والتهيؤ تقربه من هدفه أو تقصيه عنه .. وهو فى خلال الصراع لا ينجــو من لحظات يداخله فيها اليأس من بلوغ هدفه .. أو يحس بالتعب والسأم من صراع يخيل إليه أنه لن يفوز فيه بنتيجة مرضية ، فيــود لو ينسحب من الحلبــة .. فاذا تغلبت الرغبــة فى الانسحاب ، على نشوة الصراع ، اقبل الموت !

وهذا يفسر ما قلناه من أن الإنسان يموت عندما يريد الموت — سواء بعقله الواعى أو الباطن — ومن ثم فالمــوت ليس مباغتة داهمة !

وجهة نظر الطب فى الموت

وعلى هذا الضوء ، ظهرت آراء فى الطب تؤكد أن الموت الطبيعى لا يكون إلا فى حالة الشيخوخة الطاعنة فحسب .. أما الموت بالأمراض فغير طبيعى .. وقد كتب الدكتور روسل — أستاذ « الباثولوجى » فى جامعة برلين — فى سنة ١٩٤٩ ،

يقول إن الشيخوخة تبلى أنسجة الجسم ومن ثم يكون الموت طبيعيا ، نتيجة تقادم هذه الأنسجة .. وهــذا بدوره يوحى بوسائل جديدة لإطالة العمر وصون الصحة من الشيخوخة ، لأن تقادم الأنسجة يجعل مقاومة الإنسان فى كهولته ضعيفة ، فيغدو معرضا للأمراض وعدوى الأوبئة .. وإن كانت هــذه الأمراض والأوبئة ليست السبب الأصلى للموت ، مهما نص على ذلك فى شهادة الوفاة !

على أن إطالة العمر تستوجب أن ننظر للإنسان نظــرة شاملة ، فنتعرف مدى اهتمامه بالحيــاة وولعه بالبقــاء ، ومقدرته على أن يهيىء نفسه لظروف هذه الحياة .. ولا ينبغى أن نقتصر على مراعاة الناحية الجسدية والطبيعية فقط ..

ونستطيع أن نمضى قدما ، فنقول إن المــرء الذى تبــلى أنسجة جسمه بنسبة مطردة ، هو ذاك الذى يعجز عن المضى فى التكيف وفقا للحياة ، فينشط هذا العجز غريزته الهدامة .. وهذا يرجع بنا إلى الغريزة الهدامة ، وإلى كيفية اتجاهنا إلى الموت :

كيف إذن تنتقل «السلطة» من الغريزة المنشئة إلى الغريزة الهدامة ؟.. وما الأسباب التى تتحول بالإنسان إلى حالات المرض الفجائية وإلى الموت ؟

دعيت فى ليلة من ليالى الصيف القائظة إلى عيادة رجل ذاع اسمه فى العالم كمخــرج ومدير مسرحى لم يكن له من ند فى عبقريته اعواما طويلة ..

وذكر لى ابنه ـ قبل أن ادخل مخدعه ـ أنه كان يقضى اليوم السابق فى جزيرة قريبة من نيويورك .. وفيما كان منهمكا فى حديث تليفونى ، هجم كلب ضخم على كلبه الصغير المدلل ، وإذا بهذا يلوذ بسيده ، وينشب اسنانه فى ذراعه لائذا به ، ويظل معلقا فى الذراع بينما كان الكلب الكبير ينهش عجزه .. وحاول الرجل جاهدا أن يخلص كلبه ، فأرهقت المحاولة قواه ، وملأت نفسه جزعا ، حتى إذا انتهى الحادث، شعر بأن الكلام اصبح عسيرا عليه !

وعاد إلى نيويورك فى اليوم ذاته وقد ازداد عجزا عن الكلام ، وتثاقلت حركة ذراعه اليمنى حتى اصبحت كالمشلولة .. وعاده طبيب قبلى ، ولكن المريض ثار عليه وطرده ..

ووجدته جالسا فى مخدعه يقرأ إحدى الصحف ، فتطلع إلى فى امعان ونوع من الكبرياء .. وتبينت من شكل فمه أن عصب الوجه قد اصيب بشلل .. وكان وهو يجيبنى يضغط على أواخر الكلام ليخفى العجز الجزئى عن النطق الواضح .. وكان ضغط الدم عاليا .. ولكن قلبه كان فى حجم عادى ، وحالة عادية ..

وصارحته بأن الانفعال الذى غشيه أثناء الحادث ، قد أدى إلى تقلص بعض شرايين معينة فى المخ ، ومن الممكن أن يشفى بالراحة والعلاج .. وبدا عليه أنه اقتنع بكلامى ، وداخله شىء من الطمأنينة ..

وبعد أيام ، بدأت تظهر على المريض أمارات التحسن .. ولكن الوقت كان ضيقا ، إذ كان الرجل على أعتاب موسم فنى

ضخم فى « برودواى » ، وكان لا بد أن يشرف بنفسه على الاعداد لهذا الموسم .. لذلك استعنت بأخصائى فى الأعصاب .. كما استعنت بأخصائى آخر لتدريب المريض على الكلام ، ولكن الظاهر أن هذه الدروس ضايقته ، فأوقفتها ، وإذا به يرتاح .. وكان يشغف بالانصات إلى الموسيقى .. وتعود أن يكتب بعض التعليمات على قصاصات من الورق .. ومع أنه حرم من التدخين والقهوة ، إلا أنه كان مسرورا بما كان يحرز من تقدم ..

نكسة .. وسببها !

وفى صباح احد أيام العطلات الدينية ، أصر على الصيام ، وارتدى ثيابه متأهبا للخروج .. واستدعتنى الممرضة ، فحاولت أن أحقنه بالجلوكوز المغذى ، ولكنه ـ للمرة الأولى فى علاقتنا ـ أصر على الرفض .. وصمم على الذهاب إلى الكنيسة .. وفى مساء ذلك اليوم اعتراه تغير عجيب لا سبيل إلى تفسيره ، فأحس بأنه قد شفى .. ولم يكد يأتى الصباح التالى ، حتى نهض بنفسه ليحلق ذقنه ، وإذا به يكتشف أن الشلل قد شمل النصف الأيمن من وجهه ! وكأنما أراد أن يزداد تأكدا من عجزه ، فيجلس يرد بنفسه على الرسائل العديدة التى وفدت من المعجبين به ، ولكنه تبين أن ليس بوسعه أن يكتب .. وأدى الانفعال إلى نكسة فى علاج النطق، وأخذ يفقد القدرة على تحريك ذراعه اليمنى وساقه .. وبعد ليال ، شعر بألم فى صدره ، فدعوت أخصائيا فى القلب ؛ أكد

ان القلب والدورة الدموية وضغط الدم فى خير حال ، وأشار إلى أن المريض كان يعانى من نوبات تقلص الشرايين ..

وانتهى الأمر إلى استدعاء خبير فى الأعصاب من «بوسطن» . فلما هم بأن يفحصه ، نصحته بأن لا يختبر قدرته على الكتابة .. ولكنه لم يحفل بنصحى إذ رغب فى أن يتأكد مما إذا كان ثمة ضرر قد أصاب مركز العصب الخاص بالكتابة فى المخ ، وفى المنطقة القريبة من مركز الحركة للذراع اليمنى .. وتردد المريض وكأنه يكره التجربة ، ثم أخذ يكتب فى جهد ، وهو يلقى عناء فى الإمساك بالقلم .. وامتقع وجهه وهو يتأمل الحروف الشوهاء ، ثم حاول من جديد ، فلما أخفق ، راح يزمجر وهو يلقى بالقلم فى عنف ..

حالته النفسية .. هى السبب

واخذت حاله فى الانحدار .. وكثيرا ما فاجأته المرضة فى الأيام التالية وهو يحاول الكتابة مطمئنا إلى أن أحدا لا يراقبه .. واستفحل العى بلسانه ، وإن ظلت أعضاء جسمه الأخرى تؤدى وظائفها .. واخفقت كل الجهود الطبية فى إيقاف التطور السيىء للمرض .. وامتد الأثر إلى بقية مراكز الحس فى المخ ، حتى أصبح من المتعذر عليه أن يبتلع شيئا .. ثم راح فى غيبوبة لم يستيقظ منها ..

ومات بعد خمسة أسابيع من بدء المرض !

.. ولكى يدرك القارىء مدى احتدام الصراع فى نفس هذا الرجل بين الرغبة فى الحياة ، وتمنى الموت ، يجب الا نسعى

لتفهم حالته العقلية وحدها ، بل يجب أن ندرك حالته البدنية أيضا .. فلقد كان فى كامل صحته البدنية حتى يوم الحادث الذى مرض بسببه ، ولقد يرى بعض الأطباء أن إفراطه فى القهوة والتدخين قد أثر على شرايينه ، ولكن طبيبا مشهورا من الأخصائيين فى القلب فحصه بعد ثلاثة أسابيع من بدء المرض وأكد أن قلبه فى خير حال .. وأن ضغط الدم عادى .. والكبد لم يتضخم .

هذه حالته البدنية ، فلننظر إلى حالته العاطفية : لقد وجد الطريق أمامه مفروشا بالورود حين وفد على أمريكا للمرة الأولى ، لما كان له من شهرة فنية .. ولكن الترحيب لم يلبث أن فتر ، تحت ضغط رجال المسرح المحليين الذين رأوا فيه منافسا خطرا .. وخليق بنا ان نقدر اثر هذا الفتور على نفس رجل اعتاد ان يعيش محفوفا بالتكريم !

وقضى سنوات فى إنتاج عادى ، ثم قرر ان يقدم عرضا عظيما يكون تحفة رائعة ، فاذا بالنقاد يوجهون إليه فى الليلة الأولى حملة قاصمة .. وقال لى احد المخرجين ان ليس ثمة مبرر للفشل سوى ان العرض كان فوق مستوى الجيل الحاضر !.. لكن اثر النقد على نفس الرجل — الذى احتفل بعد ذلك بقليل بعيد ميلاده السبعين — كان مدمرا .. احس أن الناس لم تعد تفهم فنه ، وانه ليس ثمة مجال للارتفاع فى فنه إلى ما يعلو على القمة التى هوى منها ..

ولجا إلى مصيف على شاطىء البحر يستجم .. كان كل شىء يدعوه إلى الاعتقاد بأن عهده قد انقضى .. لكنه كان متقلا

بالتزامات مالية .. واوحى إليه أصدقاؤه أن يعيد اخراج عرض كان قد اخرجه فى الماضى فى أوربا وصادف نجاحا باهرا .. وقبل ان ينصاع للاغراء ، لكنه كان يفهم أن إعادة الاخراج لن تكون لوجه الفن ، وإنما من اجل المال .. واخذ يعانى من كبريائه الفنية وكرامته .. فأحس بالتعب ، وبان ليس ثمة ما يغريه على مواصلة الكفاح !.. فلما وقع حادث الكلب ، كان الصراع الدائر فى أعماقه قد بلغ منتهاه .. ولم يكن لحادث الكلب اهمية فى حد ذاته ، بل إن أدنى سبب كان كفيلا بأن يحدث النوبة التى اصابت الرجل إذ ذاك .. فان « الاستعداد العاطفى للمرض » كان قد بلغ أوجه ، وكان تصور إعادة اخراج عرض قديم دون ما عمل إنشائى أو ابتكار فنى جديد ، يوحى إليه بالموت .. ويقضى على غريزته الإنشائية ! ومن ثم نشطت الغريزة الهدامة لتشل مراكز الحس فى مخه .. واختارت بالذات المراكز المختصة بالحركة ، والإشارة ، والكلام ، والمهارة .. الخ .

لماذا يختار المرض اعضاء خاصة فى الجسم ؟

وعلى هذا ، فاختيار المرض للأعضاء التى يهاجمها ليس اختيارا عرضيا ، وإنما هو مبنى على عوامل ، ومتصل بشخصيه المريض كلها .. ومن هنا نفهم سر استيائه من دورس الكلام وهو الذى كان يرشد النجوم إلى طرق الكلام ! .. ونفهم كيف دفعه اختيار الكتابة إلى ظلمات القنوط ، إذ لم تعد له وسيلة لإرشاد نجومه ، لا بالكلام ، ولا بالكتابة ، ولا بالإشارة !.. وكانت كبرياؤه أعتى من حبه للحياة ، فلم

يشأ أن يعيش عاجزا ، مشلولا .. ولكن قوة العقل ومجادلة النفس ، أقنعته بأن ثمة املا ، ولهذا أخذ فى التحسن .. بيد أن العقل إذا دخل فى صراع مع المشاعر ، فان الغلبة لا تابث أن تتم للمشاعر !.. وهذا ما حدث يوم اعتزم الصوم : لقد أوحت له مشاعره بأن يصر على الصوم ، لتدفعه إلى أن ينصاع - دون وعى منه - للغريزة المدمرة التى كانت تنشط فى أعماقه .. وجاءت الصورة الذهنية التى رسمها له عجزه عن الكتابة ، فاذكت نشاط تلك الغريزة ، وإذا بها تصل إلى التسلط على العقل نفسه فتقنعه بالانحياز إلى صفها .. إذ ما الداعى لإطالة حياة ترزح تحت وطأة العجز والمرض ؟.. ثم أليس من المسلم به أن كل حياة صائرة إلى الموت ؟

الموت لا يأتى إلا إذا اشتهيته !

وهكذا الحال مع كل مريض : لا يواتيه الموت بغتة ، وإنما يجىء لأنه نهاية مشتهاة ، ولو لم يفطن العقل الواعى إلى هذا الاشتهاء !

فهل إذن فى وسعنا ان نصون الرغبة فى الحياة ونتشبث بها ؟.. إن خير طريقة لإطالة العمر هو الا نسعى لتقصيره .. وقد بدأنا ندرك اليوم أن الجراثيم والعوامل الطبيعية الخارجة عن ارادتنا ليست بالخطر الأكبر الذى يتهدد الحياة ، بل إن خط الدفاع الأول ضد الموت هو صحة مشاعرنا وعواطفنا وانفعالاتنا .. فاذا نحن وجدنا ما يحفزنا على البقاء أحياء ، ووجدنا من يقول لنا فى أوج المرض : ابق من اجلنا

.. لا غنى لنا عن وجودك » ، ما استسلمنا للموت .. ولو أننا عمدنا ــ إذا ما انتهينا من تحقيق هدف أو اتمام عمل ــ إلى خلق هدف جديد ، أو ابتكار عمل آخر ، لوجدنا ما نعيش من اجله ، فنتشبث بالحياة .. ولا بد لذلك من أمرين :

أن نحرص على سلامة صحة مشاعرنا حرصنا على سلامة صحة أبداننا ..

وأن نتعلم كيف ننمى طاقتنا وقوانا حتى تكتمل ..

وإذا كنا نعمـــل حقا للحياة ، فليس من داع يدعونا لأن نخشى الموت !



الأسباب النفسية .. للاصابة بالأمراض البدنية !

فى الجزء الأول من هذا الكتاب ، الذى قدمته لك فى العدد الماضى ، راينا كيف تتنازع كلا منا غريزتان متعارضتان : غريزة البناء ، التى تلهب فينا الرغبة فى الحياة والإنتاج .. وغريزة الهدم ، التى تغرينا بالاستسلام لعوامل الفناء والموت !.. وبقدر سيطرة كل من هاتين الغريزتين علينا ، تكون استجابتنا للحياة .. او سعينا إلى الهلاك !

واليوم اقدم لك فيما يلى الجزء الثانى من الكتاب ، وهو يشرح مختلف مظاهر الغريزة الهدامة وأساليبها فى الهدم .. ومن بين هذه المظاهر : الخوف والقلق الهدامين — لا الواقيين — والشعور بالإثم .. والعجز او النفور الجنسى عند الرجل .. والبرود الجنسى عند المراة .. و « ادمان » الحوادث والعمليات الجراحية .. والارهاق البدنى والعاطفى .. والافراط فى البدانة .. الخ .. الخ .

على أن استفادتك من هذا البحث وأمثاله ، تتوقف إلى حد كبير على نظرتك إليه وانت تطالعه : لا باعتباره مادة للتسلية وقتل الوقت ، وإنما باعتباره بحثا جديا يهىء لك انجع الوسائل للاستفادة من الحياة ، والوقاية من الأمراض ، والاستمتاع بالصحة .. الخ .

اختفاء طبيب الأسرة

لماذا يختلف الأطباء فيما بينهم ، فلا تتفق كلمتهم على تشخيص علمى واحد لأى مرض ؟

.. كيف يتنقل المريض من طبيب إلى آخر ، فيتلقى من احدهما تشخصيا وعلاجا مغايرين لما يتلقى من الآخر ، مع أن الأعراض واحدة ؟

الواقع أن من الظلم الطعن فى كفاءة أى طبيب .. ثم أن هذا لا يؤدى إلى نتيجة تحل المشكلة .. بل ان الطبيب ليس أسوأ من المريض الذى يعانى من أعراض « وهمية » .. كل منهما ضحية .. وبينما يتألم المريض ، يتعرض الطبيب للحيرة ، والشعور بالخيبة ، بل لسوء السمعة !.. فلماذا ؟

إن الانقلاب الآلى ، الذى هيأ لنا المحركات لتقوم بما كانت تؤديه العضلات ، والذى وفر لنا الآلات الدقيقة لتعمل ما كانت تعمله الأيدى البارعة ، قد تغلغل فى جميع نواحى النشاط الإنسانى ، بما فيها الطب .. فتحول الطب من فن ، إلى علم دقيق ، منظم بقيود معينة ، لا سيما خلال القرن السابق للحرب العالمية الأولى ، الذى تميز بتقدم بعيد المدى : ففيه اكتشف الطب البكتريا ، وجراثيم عشرات الأمراض .. وأخذت المشاهدات والتجارب — النظرية والعملية — والبيانات العلمية ، تتزايد وتتراكم ، حتى أصبح الطبيب ازاءها قزما ، إذ ليس فى وسع إنسان — مهما بلغ علمه — أن يستوعب كل هذه المعرفة وأن يطبقها .. ومن ثم ظهر التخصص فى ميدان البحث ، ثم استطرد حتى شمل الناحيه « العلميه » للطب ؛

اى ممارسته .. وهكذا ، كانت الخطوة المنطقية التالية : اختفاء « طبيب الأسرة » الذى يعالج جميع الأمراض .. الرجل الذى كان يعرف كل شىء عن حياة المريض ، وعمله ، وأسرته .. والذى ربما كان قد عنى به فى طفولته، ومراهقته ، واستطاع أن يكسب ثقته فعرف فكره كما عرف جسده !.. هذا الرجل راح ضحية تحول فن العلاج إلى ميدان التخصص ، وإلى مراعاة قواعد علمية وفنية محددة . كان طبيب الأسرة فى الماضى يعتمد على دقة ملاحظته ومعرفته بالمرضى وخبرته بأحوالهم ، ولكن الطبيب العلمى المتخصص اصبح الآن يعتمد على طائفة من الأجهزة والأدوات . لم يعد يرى فى المريض سوى المرض نفسه ، فهو يقتصر فى بحثه على العضو المريض ، كما تتركز العناية على الجزء البالى او المكسور من آلة يراد اصلاحها !.. والأنكى من هذا ، ان العلم الحديث راح يحذره من السماح للعوامل الإنسانية ــ سواء من ناحيته أو ناحية المريض ــ بأن تؤثر فى الأسلوب العلمى الذى ينتهجه مع المريض . وأصبح على المريض ان يتنفس ، وأن يقول « آه » ، وأن يجلس ، وان ينام ، دون ان يتكلم .. حتى لا يقطع على الطبيب حبل استغراقه فى البحث العلمى .. فاذا جاء أوان التشخيص ، تكلم الطبيب .. دون أن يستمع للمريض !.. فالطبيب يجلس الآن محوطا بالاحصاءات ، والرسوم البيانية ، وصور الأشعة ، والتحاليل الكيمياوية ، وتقارير الأخصائيين ، ليبين للمريض ــ المحروم من إيضاح شكواه ــ علته وطريقة الشفاء منها .. او ليقول له إنه لا يعانى شيئا ، مهما كان الألم

الذى يشكو منه ! فهكذا تقول التحريات العلمية ــ وليس للطبيب ، كما حذر أثناء الدراسة والتدريب ، ان يدع مجالا للعنصر الإنسانى ، غير العلمى ، فى فحصه المرض !

نجحت العملية .. ومات المريض !

ولقد استطاعت الجراحة ان تفوز بقصب السبق فى التقدم ، أكثر من باقى فروع التخصص .. وكان من اثر ذلك أن وجد الجراح حوله فرعا كاملا من علم الطب ، ومن الآلات والأجهزة والمواد الكيمياوية ، التى تتزايد وتنمو لتمكنه من ان يعمل كـ « مايسترو » ، يسير هذه الأجهزة والآلات بالإشارة ، ويوجهها بالإيماء !.. وجاء يوم على اهل اوربا كانوا يرون فيه العمليات الجراحية أنجع الطرق وأقصرها نحو الشفاء ، حتى لقد انتشرت منذ سنوات نكتة عن رجل نقش بالوشم على بطنه : « لا تستأصلوا زائدتى الدودية .. فقد استؤصلت مرتين ! » .. وكانت النكتة للسخرية من الأطباء الذين كانوا يعزون أى مغص إلى التهاب الزائدة الدودية ، مهما اقسم المريض بأنها استؤصلت من جوفه من قبل !

ومن حق المرء أن يرتاب فى تقدم الطب ، حين يرى أن الطبيب يركز كل اتجاهه فى الناحية الفنية حتى انه لا يرى من المريض سوى البقعة التى تجرى فيها العملية الجراحية ، فلا يعنى بسواها .. ولا بحياة المريض ذاتها !.. ومن النكات التى ذاعت فى هذا الصدد ان جراحا كبيرا سجل فى تقرير عن احد مرضاه : « نجحت العملية .. ومات المريض » !

على أن التمرد على هذا الأسلوب الجامد لم يلبث أن اخذ

فى الظهور ، فبدأ الطب يتساءل : هل كان على حق حين فصل بين حالة الجسم وبين الحالة العقلية للمريض ؟.. وبين علم الطب ، وعلم الأعصاب ؟!.. وكان طب العقل والأعصاب عاجزا عن أن يجد أعراضا بدنية ملموسة للأمراض العقلية والعصبية ، سواء فى أنسجة المخ أو الأعصاب .. وفى الوقت الذى توطد فيه هذا العجز ، كان التحليل النفسى يسير قدما نحو النجاح .. فأثبت « بافلوف » بالتجارب أن وظائف الجسم تنبعث عن حوافز « نفسية » ! واتجه أطباء الاعصاب إلى البحث عن المسالك العصبية التى تتحول عن طريقها الأفكار ، من « فكرة » فى العقل إلى « حركة » بدنية !.. ثم توصل « فرويد » إلى استكناه غوامض عالم « اللاشعور » فى النفس البشرية ..

ومن هنا بدأ يطرأ على التفكير الطبى لون من التغيير ، لا سيما فى أمراض النساء .. فان ما كشفه « فرويد » عن البواعث الجنسية ، اضطر أساطين الأطباء إلى امعان الفكر .. فكتب مدير المستشفى النسوى بجامعة « نوبينجن » بألمانيا يقول : « .. إن أمراض النساء عبارة عن صراع « نفسى » يستتر وراء أعراض خاصة بالأجهزة التناسلية جازت على الأطباء الذين لا يحفلون بغير القشور » !

وسمعت نفس الملاحظات المتمردة فى الفروع الأخرى من الطب ، وكانت السنوات التى توالت بين الحربين العالميتين زاخرة بالقلق والتردد .. فى الطب ، كما فى السياسة والاقتصاد .. وكان المرضى الذين لم يجدوا من يفهمهم ، أو الذين كانوا يسمون فى سخرية : مصابين « بالهستيريا » أو بالتهاب

الأعصاب ، أو باختلال العقل ، مضطرين إلى أن يلوذوا بالسحرة والدجالين ! كانت الفترة مرحلة فقدان للايمان .. مرحلة جوع إلى الاعتقاد فى أى شىء !.. وظل الأطباء يضنون بالوقت والعطف على المرضى بـ « الاعصاب » ، متشبثين بما خلقه الطب العلمى من فارق بين الأمراض البدنية والأمراض العقلية .. وبين اعتلال أعضاء الجسم واعتلال «الأعصاب» !

الآلام النفسية تؤدى إلى عمليات جراحية !

ولكن علماء الاعصاب والنفس ظلوا فى طريقهم ، وعكفوا فى معاملهم على دراسة الظواهر البدنية للمشاعر والانفعالات: درسوا العلاقة بين الغضب وارتفاع ضغط الدم ، وبين الخوف وسرعة خفقان القلب ، وبين الرغبة فى الأكل وإفراز عصارات الهضم فى المعدة .. الخ .. واتجه البحث إلى محاولة تعرف صلة هذه الظواهر البدنية بالحالات النفسية .. فأجريت بحوث هائلة فى هذا الصدد فى العقدين الثانى والثالث من هذا القرن ، لم يتسرب منها إلى الطب العلاجى إلا القليل ، إلى زمن قريب .. ولقد كتب حجة الألمانى فى أمراض النساء فى سنة ١٩٢٩ يقول : « من المهم جدا الاعتراف بالآلام النفسية — أى المنبعثة عن عوامل نفسية — لأن معظم هذه الآلام ينتهى دون مبرر إلى عمليات جراحية كبرى !.. وكم من زائدة دودية راحت ضحية ألم لا ضرر منه فى الجزء السفلى الأيسر من الأمعاء ! ولقد عزيت يوما آلام الظهر عند النساء إلى « انتقال الرحم من موضعه » .. الخ .. ذلك لأن المريض الذى يعانى انفعالا عاطفيا ، وآلاما بدنية ، من أجهل الناس بتعرف أسباب

أوجاعه .. وهو لا يتردد فى أن يتبع أى إنسان يبشره بمخرج من بؤسه ومن ثم لا يحجم عن أن يرقد على مائدة العمليات، وأن يضحى بجزء من جسمه، فى سبيل الخلاص !

وكم فى ملفات الأطباء من حالات انتهت إلى عمليات لم يكن لها من داع ! وقد كان بين مرضاى شابة فى السادسة والعشرين، استؤصل الرحم وجزء من المبيضين من جسمها، بعد حالة اجهاض وحالات نزيف انتابتها .. ومع ذلك ظلت تعانى نفس الأوجاع التى كانت تشكو منها، إذ كان النزيف، والاضطرابات التى عانتها ناجمة عن صدمة « عاطفية » من جراء زواج فاشل اعقبه طلاق !

الوهم يضاعف اعراض الأمراض !

ورغم تزايد المعرفة بالعلاقات بين الجسد والعقل، فقد ظل بعض أساتذة الطب مصرين على عدم التسليم بها ! وكان الطبيب الذى يدرك أن أوجاع مريضه ناتجة عن اضطرابات نفسية وعاطفية — فيعالجه بدواء منوم، وبالنصح والتوجيه — يعتبر « غير أمين »، أو « جاهلا » بأصول العلم على الأقل !

على أن الأطباء فى أوربا لم يلبثوا أن راحوا يحاولون البحث عن منفذ يكفل لهم مراعاة الناحية العاطفية للمرضى، دون أن يتقيدوا بها فى الوقت ذاته !.. وفى هذا الصدد علل أحد الأطباء اختلاف تقدير المرض بين الطبيب والمريض، بأن المريض يغالى فى تجسيم المرض لنفسه، فيؤدى هذا إلى مضاعفة الأعراض

التى تظهر للطبيب !.. ومن ثم اقترح أن يحاول الطبيب أن ينفذ إلى شخصية المريض، وأن يحسب لها حسابا إلى جانب العضو المعتل .. وأن يحاول التأثير على عقل المريض إذا دعت الحاجة إلى ذلك .. فاللباقة، والحيلة، والدراية بالطبيعة الإنسانية، والتعرف إلى مشاعر المريض، تساعد كثيرا فى العلاج !

ويعالج الدكتور « فرانز الكسندر » — مدير معهد شيكاغو للتحليل النفسى — هذه الحقيقة بقوله : « إن أولى الحقائق التى نعرفها عن الحياة هى أن العقل يسيطر على الجسم، برغم إهمال الطب وعلم الأحياء لشأنه . وهذه الحقيقة نراها باستمرار طوال حياتنا جميعا، منذ لحظة استيقاظنا فى الصباح . إن حياتنا كلها تتألف من أداء حركات اختيارية تهدف إلى تحقيق أفكار ورغبات، وإلى إشباع الحاجات المادية كالعطش والجوع .. الخ .. فالجسم آلة معقدة، تقوم بأصعب وأدق أنواع النشاط، تحت تأثير ظواهر نفسية كالأفكار والرغبات .. ونحن نعبر عن كل مشاعرنا بحركات جسدية : كالعبوس، والبكاء، والانبساط، والضحك، والخجل .. وكل المشاعر تكون مصحوبة بتغيرات بدنية : كالخوف إذ يرافقه اضطراب خفقان القلب، والغضب الذى يصحبه ازدياد نشاط القلب وارتفاع ضغط الدم .. الخ .. فكل هذه الظواهر إيعازات من الأعصاب، تنشأ بدورها عن انفعالات عاطفية معينة تتأتى — هى الأخرى — عن اتصالاتنا بغيرنا من الناس .. فأكثر الأمراض البدنية تسهل إدراك مبعثها تحت أضواء علم النفس .. » .

ومن هنا فقط ، نستطيع ان نقيس صورة صادقة لأسباب المرض ، ولابد فى سلوك هذا الطريق من أن يتعاون الطبيب والمريض معا ..

مشاعرنا اصدق من مقاييس العلم والطب !

وقد علمنا فى الفصول السابقة أن الغريزة الهدامة « قوة » تكمن متأهبة فى العقل اللاواعى ، أو العقل الباطن .. حتى إذا تهيأ لها الجو — كأن أفرطنا فى التعب أو لصراع عاطفى أو انفعالات حية — نشطت واخذت تهدد صحتنا !

ولكن .. كيف يستطيع الإنسان العادى ان يعرف نذر المؤامرة التى تدبر ضد صحته ؟

ما علامات الحرب الدائرة فى أعماقنا ؟

إن المرض لا يتسلل إلينا كاللص دون انذار .. وإذا كنا قد صرنا فى العصر الحديث لا نكاد نقرأ هذه النذر ، فلأن عقولنا قد اصطبغت بالصبغة الآلية ، ولم نعد نحفل بمشاعرنا الداخلية إذا ما أوحت الينا بوجود اعتلال أو اضطراب فى صحتنا ، اعتمادا على أن مقاييس الصحة والمرض — كميزان الحرارة ، أو مقياس ضغط الدم — لا تسجل هذه النذر .. فى حين أن هذه النذر بطبيعتها لا يمكن ان تسجل بمثل هذه المقاييس .. وخليق بنا ان نتعلم كيف نصغى أحيانا إلى الهواتف المنبعثة من عقلنا الباطن !

الروح المعنوية العالية تقهر التعب !

والتعب هو من هذه النذر والهواتف !.. التعب الذى

لا نجد له مبررا ، ولا سببا عضويا ظاهرا .. فالتعب من العمل والجهد أمر مألوف .. ولكن التعب بدون سبب مفهوم هو الذى ينبغى ان يسترعى الاهتمام . والأمر الذى لا نفطن إليه عادة ، هو أن الرجل — أو المرأة — يستطيع أن يمضى فى العمل الشاق ، الجاد ، طويلا دون ما راحة ، ومع ذلك فانه لا يعانى من التعب اكثر من ذلك القدر الذى يكفى نوم ليلة لتبديده .. ولقد ذكر « ونستون تشرشل » فى ذكرياته عن الحرب الثانية أن المسئولين خشوا اثناء الغارات الجوية على لندن ان يؤدى عنت الحياة إلى تفشى الأوبئة ، إذ كان الناس لا يحظون من النوم إلا بالقليل ، فى حين كانوا يتكبدون الكثير من الجهد .. وكانوا يتكأكأون فى المخابىء كل ليلة ، ويعملون على اداء واجباتهم العملية والمنزلية فى ظروف محفوفة بمتاعب تفوق الوصف .. ومع ذلك فان صحة أهالى لندن خلال ذلك الشتاء القاسى كانت فوق المتوسط ، إذ ان قوة احتمال العناء والآلام لدى الناس العاديين — فى اية دولة — تغدو هائلة لا حد لها إذا ما هبت روحهم المعنوية متحفزة .. أو تحمسوا لعملهم !

والذين يشكون من التعب الحاد ، أو المزمن ، ليسوا فى الغالب ممن يمارسون أعمالا مرهقة !.. وكثيرا ما يلازمهم هذا التعب قبل أن يبدأوا اى عمل ! وقد حاول الطب أن يحدد أعراض التعب ، ولكنه الفى أن الأعراض — إذا وجدت — كثيرا ما لا تكون قاصرة على التعب وحده : فان انخفاض ضغط الدم ،والانيميا ، والهزال ، أعراض مشتركة لعدة أمراض وعلل .. كما ان هنا أعراضا أخرى لا يمكن قياسها باجهزة الطبيب !

والواقع اننا لو نفذنا إلى ما وراء التعب ، لوجدنا حالة كامنة من القلق .. فالرجل الذى ينهمك فى عمله إلى درجة الانهاك ، يسير مدفوعا بقلق أو خوف خفى ، مبهم !.. كذلك هناك صنف من الناس تمنعهم « عزة النفس » والكرامة من الاعتراف بالتعب والقلق !.. انهم يجعلون من أنفسهم ربابنة يقظين لمراقبة سفنهم .. فهم يدفعون أنفسهم فى الحياة غير مشفقين ، حتى يهزمهم المرض .. وما شجاعتهم هذه سوى مكابرة لا تؤدى إلا إلى التلف ..

الخوف الوهمى والأمراض التى تنشأ عنه !

ولقد عرف « فرويد » القلق بأنه « خوف مكتوم فى داخل النفس » .. والخوف نذير بالخطر .. فالحيوان إذا ما واجه خطرا ، وقف لحظة مترددا : أحرب أم هرب ؟.. وفى هذه اللحظة التى يتعين عليه فيها أن يتخذ القرار الذى تتوقف عليه حياته أو موته .. فى هذه اللحظة ، يعانى شعورا بالخوف .. وهى حالة تصحبها تطورات « بدنية » ، أهمها سرعة دقات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وانسياب الرسائل والايعازات خلال الأعصاب ، وتسابقها إلى الغدد .. فاذا الجسد ينشط .. ويستعد !

والإنسان لا يحتاج إلى مواجهة خطر « قائم » بالفعل ، كى يشعر بالخوف .. فهو قد يخشى إعصارا يقرأ عن نذره ولا يزال على مسافة أميال عديدة منه .. وهو قد يخاف من مخدومه ، أو مدرسه ، أو يخشى فقدان عمله ، أو حلول يوم الامتحان ، أو اقتراب خطر الحرب .. الخ .. وما دامت



الخوف الوهمى والأمراض التى تنشأ عنه !

الظروف الخارجية تعزز وجود الخطر ، بحيث تبرر الخوف ، فان الإنسان يظل يقظا ، متأهبا .. كالحيوان !.. فاذا ما زال الخوف ، استراح الجسد ، وعاد القلب والدم والضغط والغدد إلى حالتها العادية !

اما إذا لم يكن الخطر حقيقيا ، اى ليس له من وجود إلا فى خيال المعذب ، فان الخوف فى هذه الحالة لا يكون معقولا .. بل يكون مرضا ، مكبوتا ، مدمرا ، نسميه «القلق» .. فنعانى الوانا مبهمة من عدم الارتياح ، والانزعاج العام ، والغم ، والضغط ، والتوتر .. وهذه المشاعر تؤدى إلى اعراض بدنية كارتفاع الضغط ، وسرعة النبض ، دون ما سبب عضوى ظاهر !

وتتباين اسباب القلق باختلاف الأشخاص ، وطوايا نفس كل منهم ، والبيئة التى ولد فيها ونضج ، والظروف التى لابست حياته .. وهذه الأسباب تكون عادة متغلغلة فى اعماق اللاشعور - العقل الباطن - وقد يرجع بعضها إلى متاعب فى الطفولة ، وعداوات قديمة ، أو شعور بالنقص أو شعور بالذنب .. الخ .

اسباب الشعور بالإثم .. ونتائجه !

ومعظمنا يستطيع أن يقول فى غير مغالاة : « لقد بذلت كل ما فى طوقى لأكون ابنا صالحا ، وزوجا صالحا ، وأبا صالحا ، وعضوا صالحا فى المجتمع ، فلماذا أشعر بالذنب » ؟

والجوارب هو : الضمير .. ذلك الجزء من النفس الذى يقيم من ذاته حكما بين النفس الواعية ، والنفس الباطنة ، المؤلفة من حاجات ورغبات غريزية ، كما يقول « فرويد » ..

والمهم هنا ان نذكر أن اسس الضمير يتم إرساؤها فى النفس منذ الطفولة ، وأن احكامه ووزنه للحق والخطأ تقوم على أحكام وتقديرات صبيانية ، وان الذنوب التى يؤنبنا عليها ضميرنا فى الكبر ليست ذنوبا إلا بالنسبة لتقديرات الطفل غير الناضج الفكر ولا المكتمل التجربة !.. وكيفما كانت أسباب الشعور بالذنب ، فان الذنب يتطلب عقابا ، ومن ثم فان الفرد يظل يتوقع العقاب ، ويخشاه .. وفى الوقت ذاته « يتوق إليه » ، ليكفر عن « جريمته » ويحرر نفسه من الشعور بالذنب !.. وكم لدينا من حالات عن مجرمين مختلى الاعصاب ، ارتكبوا الجرائم عامدين كى يتلقوا القصاص !.. فان العقاب الذى يتلقونه عن الجريمة يكفر - فى شعورهم - إلى حد ما عن « الذنب » الكامن فى أعماقهم منذ الصغر !.. وفى الحالات المتطرفة نجد أن أولئك الذين يشعرون بأنه لم يعد فى وسعهم ان يحتملوا الشعور بالذنب ولا الخوف من العقاب ، لا يترددون فى الانتحار !

على أن الكثيرين منا يحملون عبء الشعور بالذنب فى بساطة .. حتى إذا ما تعرضوا يوما لضغط العمل والحياة ، طفا الشعور بالذنب إلى السطح فى صورة .. القلق !

وإذا كنا قد تحدثنا عن الشعور بالذنب ، فما ذلك إلا لأنه اكثر المشاعر شيوعا .. بيد أن هناك مشاعر أخرى تسبب

القلق : هب أن طفلا يتوق إلى الحب ، فلا يلقى من أبيه سوى الفتور ! مثل هذا الطفل يمضى فى الحياة ساعيا إلى الحب فى لهفة ، وفى نفسه اقتناع مرير بانه لا يمكن أن يوفق فى هـذا السعى !.. وهذا الشعور يدفعه إلى أن يحدد لنفسه أهدافا سامية ، شبه مستحيلة ، لكى يثرى وينجح ويكون أهلا للحب .. ويتسلل الشعور بالعداء بينه وبين أولئك الذين يهفو إلى حبهم .. فلا يقوى على حبهم ، لأنه قانط من أن يحبوه !

ومن هـذا نرى ان القلق عرض خفى يكمن وراء معظم الأمراض والأوجاع : سواء كانت تعبا أو أرقا ، أو سوء هضم ، أو إمساك ، أو إسهال .. الخ .

البدانة تنتج عن الاضطراب النفسى !

ومن المعروف ان كثيرا من العلل ينجم عن اضطرابات عاطفية .. وقائمة هذه العلل تنمو الآن باضطراد !.. فقد أصبح معروفا مثلا أن آلام الراس تنجم عن أسباب «نفسية» ، كما تنجم أيضا عن أسباب بدنية .. وأن اضطرابات الحياة ذات تأثير فى التهابات المفاصل ، وفى القرح المعوية ، وفى آلام الأسنان .. الخ .

فلنلق نظرة على مقدمات بعض هذه العللالكثيرة الانتشار :

لقد بات منالثابت الآن أن الإفراط فى السمنة من نتائج الاضطرابات النفسية والعاطفية !.. واصبح الميل المطرد إلى تناول الطعام والحلوى بمغالاة ، يفسر على انه من علامات عدم الاطمئنان ، وانه دليل على انشغال البال والاضطراب

النفسى !.. ولما كان يجمل بنا الا ننتظر حتى نترهل بدانة ، لما تنطوى عليه البدانة من خطر على الصحة ، لذلك ينبغى أن نفطن إلى اضطراباتنا النفسية إذا ما وجدنا ان اوزاننا تزيد .. وكثيرا ما يؤكد الآخذون فى البدانة انهم لا يفرطون فى الأكل .. وهذا صحيح ، لأن عجزهم عن مواجهة المشكلة الحقيقية التى تواجههم هو مصدر دائهم ، لا الإفراط فى الأكل .. وهم يتقبلون تفسير الطب لسمنتهم بأنها نتيجة اضطراب فى الغدد ، لأن فى هذا القبول خلاصا لهم من الاضطرار لمواجهة المشكلة الحقيقية !.. فى حين أن اضطراب الغدد ليس فى الواقع سوى احد الأعراض المبكرة فى سلسلة الآثار التى تترتب على الاضطراب العاطفى !

وخليق بنا ان نعلم — فى هـذا الصدد — أن المرء الذى يسرف فى التردد عند انتقاء الوان الطعام ، لا يفعل ذلك لضعف معدته ، كما يخال ، وإنما لأن اضطراب مشاعره ونفسه يضعف مقدرته على الهضم ، ويوحى إليه بالتزام الحذر فى اختيار طعامه .. وقد يخال البعض ان هذا الحذر اشبه بصمام الأمن ، ولكن العلل التى تنجم عن اضطراب الهضم — مهما غالينا فى الحذر — كقرحة المعدة مثلا ، تجعلنا لا نرى فى ذلك الحذر أى أمن على الاطلاق !

الأسباب النفسية للمشكلات الجنسية !

والمتاعب الجنسية — على تعدد مظاهرها — دليل آخر من ادلة نشاط الغريزة الهدامة .. ويقول « الدكتور كينزى »

صاحب الاحصائيات المشهورة أن عـدم التجـانس الجنسى — وهو من هـذه المتاعب — يسبب ثلاثة ارباع حـالات الانفصال والطلاق بين الأزواج .

ومن اسباب عدم التجانس الجنسى فقدان القدرة الجنسية لدى الرجل — لفترة مؤقتة ، أو على الدوام — وهذا الفقدان ينتج فى بعض الأحيان عن اختلال عصبى أو نفسى .. ثم هناك الفتور الجنسى ، الذى يترتب على انشغال البال بمشكلات قاسية ، أو بمتاعب مالية ، أو هموم عائلة .. الخ .. فان الانشغال المفرط بالمشكلات العويصة قد يثير مخاوف جنسية كامنة فى أعماق النفس ، ويدفع بها إلى السطح .. وهـذه المخاوف قد تكون بدورها ناشئة منذ الصغر ، ثم تغلغلت فى أعماق نفس الشخص — كالخوف من الأمراض السرية ، أو الشعور بأن العلاقات الجنسية خارجة عن الأدب ! — بل ان مجرد الخوف من العجز الجنسى قد يشل القـوة الجنسية العادية عند صاحبها ، أو يشوه الاستمتاع بالعلاقات الجنسية .. وكيفما كان الأمر ، فالعجز الجنسى صورة من الصور التى تتخذها الغريزة الهدامة ..

ومن ناحية أخرى فان العوامل النفسـية هى وحدهـا المسئولة عن البرود الجنسى عنـد المراة — أو « الاستجابة على كره » — وهذه العوامل النفسية شبيهة بتلك التى تخلق العجز عند الرجل ، ويضاف إليها خوف المراة من الحمل .. ومن هنا نرى المراة تستسلم احيانا للرجل وهى تبرر عملهـا — دون أن تفطن — « بالتضحية » من اجل ارضائه !

والواقع ان معظم الاضطرابات الجسمية النسوية يمكن ان ترد إلى أصل عاطفى ونفسانى !

ادمان « الحوادث » والعمليات الجراحية !

و « ادمان الحوادث » مظهر آخر من مظاهر الخوف والقلق الهدامين .. وقـد كان أول من فطن إلى ذلك العالم النفسى الألمـانى « مارب » منـذ ربع قرن ، فقـد لاحظ أن تعرض الإنسان للاصابة بالحوادث قد يصبح « عادة » ! وان هناك من يعتاد الحوادث كما يعتاد غيره الاجـرام !.. إذ يعتبـر كلاهما ثائرا على المجتمع ، وإن كان المجـرم يكسر القانون ، بينمـا الآخـر يكسر سـاقه أو ذراعـه !.. وما أظن بين النساء من لا تذكر يوما لازمها فيه النحس أثنـاء وقوفهـا فى المطبخ ، بحيث كانت لا تكاد تمسك شيئا حتى يفلت من يدها ، ولا تكاد تتناول طبقا حتى ينزلق ويتحطم .. بل إن هذا النحس قد يمتد أحيانا إلى جسمها ، فتجرح يدها ، أو تحرق أصابعها .. الخ ..

ومن مظاهر الاضطراب النفسانى الهدام أيضا ، « ادمان » العمليات الجراحية ! ويعـزو بعض علمـاء النفس ذلك إلى الشعور بذنب كامن فى العقل الباطن ، يجعل المريض يتوقع « العقاب » على ذلك الذنب المبهم ، فيعرض نفسـه المرة تلو المرة لمبضع الجراح ، آملا ان يكفى ذلك للتكفير عن ذنبـه ، كى تبقى له حياته !.. وفعلا ، تسبب الجراحة فترة ارتياح ، كما لو كان المريض قد قنع بهذا التكفير

واحيانا تكون الجراحة عملا ضروريا لاراحة « نفس » المريض ، وكيفما كان الأمر ، فان الاصرار على اللجوء إلى الجراحة ، مظهر لنشاط القوة الهدامة فى نفس الإنسان !

الكهولة المبكرة !

وعلامات الاكتمال قبل الأوان ، نذر اخرى لنشاط الغريزة الهدامة .. فنحن لا نشيب بفعل السنين ، وإنما بفعل الأحداث ، والانفعالات العاطفية التى تصيبنا كنتيجة لها : فلقد يفلس الرجل ، فاذا به يستيقظ فى اليوم التالى وقد شاب شعره !.. بينما نجد سواه إذا افلس يكافح فترة من الزمن ، ثم يهتدى إلى طريق جديدة يشق خلالها سبيله مرة اخرى !.. وقد تترك المحنة بضعة خطوط على جبينه ، ولكنه بعدم انصياعه لها يتغلب عليها وعلى الغريزة الهدامة فى نفسه ، فيجدد نشاطه وحيويته ..

والأرامل خير مثل لهذه الظاهرة : فمن النساء من إذا فقدت زوجها ، فقدت معه اهتمامها بالحياة ، وبدت عليها امارات ذلك ، فذوت ، وذبلت ، ودب الشيب فى شعرها .. ومنهن من تكون كبيرة السن فعلا ، ولكنها لا تلبث أن تنتعش وتزدهر ، وكان موت زوجها قد أطلقها من الشيخوخة لتجدد حياتها !.. ومن ثم فجدير بنا إذا ما راينا الشيخوخة تدب فى إنسان قبل الأوان ، أن نثق من انه قد سئم النضال سريعا ، واستسلم لاغراء الغريزة الهدامة ، او غريزة القضاء على النفس !

وقد يكون الاكتهال المبكر أحيانا لونا من « الدفاع » ضد شىء لم تعد ثمة طاقة لاحتماله .. كما حدث لمريض لى ، جاءنى يوما محدودب الظهر ، مرتعش اليدين ، فتبينت انه برم بالحياة ، لانه منى بالصمم منذ سنين .. والصمم فى بعض الأحيان قد لا يكون شاملا ، كاملا ، فكم من أناس ثقل سمعهم فباتوا لا يلتقطون ما يقال لهم صراخا ، فى حين انهم قد يسمعون الهمسة الخافتة إذا كانت « عنهم » !.. ونحن نعتبر هذا الصمم أحيانا من قبيل المكر ، او منفذا للتهرب من المسئوليات ، او وسيلة خبيثة لازعاج الأسرة !.. ولكن هذا لا يمنع من الاعتراف بأن الصمم — رغم هذا — قائم فعلا ، وان المصاب به قد آثر ان يضحى بجزء من حواسه ، هو حاسة السمع ، خضوعا لايحاء الغريزة الهدامة التى تفعل فعلها فى كيانه !

ومن الملاحظ ايضا ، ان بعض الفلاحات اللاتى يعملن فى الحقول لقاء اجر زهيد ، يصبن بانكماش بشرة الوجه وتغضنها قبل الأوان — وإن لم يقلل هذا من قواهن البدنية — وهذا مثال آخر للاكتهال المبكر ، فهؤلاء النسوة قد يئسن من الكسب فى مضمار الأنوثة ، فارتضين حياة العمل التى لا تتطلب جمالا ، وإنما تتطلب قوة !

والواقع ان اكتهال قسمات المرء يتوقف على تعبيرات وجهه ، لأنها انعكاس لما يدور فى نفسه ، وهى مقياس انفعالاته ، وعواطفه ، وادق نواحى حياته الخاصة ..

رب ضارة نافعة !

ومن المظاهر الأخرى لنشاط الغريزة الهدامة اصابات يمكن

ان نعتبرها « مهنية » — اى لها علاقة بمهنة الشخص — كاصابة الطالب او الكاتب بالعجز عن الكتابة !.. ويحاول بعض الأطباء ان يعزوا مثل هذه الاصابات إلى سبب بدنى ، كضعف عضلات اليد او اعصابها ، أو نحول الأصابع .. ولكن « القلق » قد يكون السبب الحقيقى والعامل الأول فى هذا المجال !.. وحياة ذوى المهن والفنانين حافلة بمثل هذه الأمثلة التى توحى بالاتجاه إلى القضاء على النفس ! ومع ذلك فقد تكون لهذا الاتجاه الهدام نهاية مجيدة .. فلقد قضى صمم بيتهوفن على كل فرصة لديه ليكون مغنيا او عازفا ، فركز همه فى تأليف الألحان .. وهكذا أخرج أروع « السيمفونيات » التى خلدته !

وبرغم ذلك تبقى الحقيقة الواقعة ، وهى أن هناك أمارات تنذر بالهدم والوبال : فالمغنى الذى يصاب بالحشرجة قبل حفلة كبيرة هامة ، والمدرس الذى يصاب بالتهاب الحنجرة ، و « المايسترو » الذى تلتهب أعصاب ذراعه !.. كلهم أمثلة لما قد يترتب على ما ينتاب المرء احيانا من شك فى نفسه .. فاذا تكرر العجز ، لم يعد مجرد شك طارىء ، وإنما قد يكون نذيرا بصراع نفسانى ترجح فيه الكفة الهدامة !

وقد يظهر القلق احيانا فى شكل خوف لا مبرر له ولا سبب ، كما يحدث للشخص الذى يستيقظ فى الليل وهو واثق من انه سمع حركة مريبة ، فيحمل سلاحا ويطوف بارجاء البيت وهو ينصت إلى وقع اقدام يخال انه يسمعها .. ثم لا يلبث أن يتبين انها ليست سوى صوت خفقان قلبه !

والخوف الداخلى — أو القلق — يظهر فى صورة نزوات ومخاوف عديدة الأشكال : فهناك « الاكروفوبيا » او الخوف من المرتفعات ، « والكلاوستروفوبيا » أو الخوف من الأماكن المغلقة ، و « الأجورافوبيا » أو الخوف من الأماكن المكشوفة ، و « الأستروفوبيا » أو الخوف من الرعد والبرق ، و « الدروموفوبيا » أو الخوف من اجتياز الشوارع ، و « الساينوفوبيا » أو الخوف من الكلاب .. وهكذا . والخوف الحقيقى فى هذه الحالات دليل على اضطراب داخلى عميق .. فنحن إذ نضطر إلى الكشف عن القلق الداخلى الذى يراودنا ، نعمد إلى تركيزه على أسباب تافهة !

فى حياتنا « فترات » و « فصول » خطرة !

ومما يساعدنا على تعرف الأمارات الخطرة التى تسبق المرض ، ان ندرك أن هناك « فترات خطرة » فى الحياة ، و « فصولا خطرة » فى السنة !. وتقل فرص السلامة من هذه الفترات بالنسبة للمضطربين ، عنها بالنسبة للمطمئنين .. وقد يجتاز المرء عشرات السنين دون ما صعوبة ، طالما كانت البيئة والظروف مواتية ، فلا يكشف عن شىء مما يدور فى أعماقه .. ولكنه يضطر فى الازمات والضائقات إلى اللجوء إلى مدخراته من القوى البدنية والعاطفية ، فاذا كان قد استنفدها فى صراع داخلى مستمر فى اطواء نفسه ، فانه يتبين فجاة انعدام قواه .. وهذا هو سر الانهيار عند وقوع الحوادث المحزنة أو النكبات ، وسر الأمراض العديدة التى

تتزايد فى أوقات الحرب ، أو فى فترات تكييف النفس للتمشى مع ظروف الحياة بعد الحرب ..

والواقع ان مشكلة « التكييف » وتهيئة النفس للتمشى مع الظروف والملابسات ، مشكلة مستمرة ، لأن الإنسان فى نمو مستمر .. وقد يشتد اوار الكفاح من اجل التكيف فى بعض مراحل العمر ، كفترة المراهقة ، إذ يفاجأ الشاب بتغيرات وتطورات فى جسمه وشخصيته ، فضلا عن اشتداد شعوره بالرغبة فى الاستقلال ، واستيقاظ شهواته الجنسية .. وهو فوق هذا مطالب بأن يواجه ، للمرة الأولى ، اعباء ومسئوليات جديدة ، كعضو فى عالم البالغين .. فلا تلبث أن تجابهه مشكلة اختيار المهنة ، ثم اختيار الزوجة ، وما إلى ذلك من آلاف المطالب المترتبة على النضوج .. ثم يجد نفسه فى حاجة إلى التكيف مع الأوضاع الجديدة فى العمل والزواج .. الخ .

ومن هنا تكون فترة المراهقة والسنوات التى تليها حتى الخامسة والعشرين من اعمارنا ، حافلة بالآلام والاضطرابات العاطفية ، وبالقلق ، والحيرة ، والخوف .. وفى هذه السنوات يتعرض المرء لأمراض خاصة ، كالسل والحمى الروماتزمية ..

ومن المراحل الأخرى المحفوفة بالخطر فى أعمارنا ، سن الخامسة والثلاثين ، إذ يراها معظمنا — سواء فطنوا لذلك او لم يفطنوا — نقطة الوسط فى اعمارنا ، فننزعج إذ نشعر ان نصف العمر قد ولى ولما نحقق اهدافنا وغاياتنا !.. ويزداد الانزعاج والاضطرابات كلما مر الزمن ، فان معظم الناس

يخالون أن لا أمل لهم فى بلوغ غاياتهم إذا هم لم يبلغوها فعلا فى سن الخمسين ، فاذا كان نصف العمر قد ولى ولما يحققوا شيئا يذكر ، تولاهم القنوط .. ومن ثم تكون هذه المرحلة حافلة بالازمات العصبية والانهيار !

كذلك تختلف حالتنا النفسية تبعا لفصول السنة .. وقد كان البروفيسور « هيلباخ » — أستاذ الطب بجامعة فرانكفورت الذى أصبح عميدا لجامعة (بادن) — اول من فطن ، منذ ربع القرن ، إلى أن ثمة علاقات بين تغير الفصول وبين الزيادة المفاجئة فى حالات الحمل ، والجرائم الجنسية ، وحوادث الانتحار ، والاختلال العقلى ، التى تحدث بين خطى العرض ٣٥ ، ٦٠ فى المدة بين اول أبريل وآخر يونيو .. وفى المنطقة المقابلة — تحت خط الإستواء — بين اول اكتوبر وآخر ديسمبر من كل عام .. ذلك أن تجدد الخلايا الأساسية يبلغ ذروة نشاطه فى الربيع ، ومن ثم نلاحظ ازدياد النشاط الغريزى والجسدى لدى الإنسان العادى ، كما نلاحظ ارتفاع نسبة الإصابة بمرض الغدة الدرقية الذى ينتج من افراطها فى النشاط .. اما فى الخريف فيحدث العكس ، إذ أن اكتهال الأشياء — كتساقط أوراق الشجر وذبول النبات — يؤثر عادة على حالتنا الطبيعية دون أن نفطن .. فاذا الغريزة الهدامة تنشط للعمل ، وإذا العلل تتفشى فى الخريف !

على أن العلاقة بين الظواهر التى تنتاب الطبيعة ، والتطورات التى تلم بالإنسان ، ميدان واسع لا يزال فى حاجة إلى رواد يكتشفون أسراره ..!

مسلكنا فى وقت الشدة ، والأمراض التى تنشأ عنه !

والأمراض التى تصيبنا قد تبدو ولا رابط بينها ، فى حين أن ثمة نظاما يشملها .. فالطبيعة لا تعرف الفوضى ، وما قد يبدو الناس فيها من مظاهر الفوضى إنما مرجعه إلى نقص ادراكهم لحقائقها !.. مثال ذلك أن العلماء — من نفسانيين واطباء — تبينوا ان الإنسان يعمد فى أوقات الشدة إلى أحد مسلكين : إما ان يتلقى الضائقات فى عدوان ، كالحيوان إذ يتحفز إزاء عدوه .. وإما ان يتهرب ويتحول إلى طفل ينشد العون والحماية ممن هم اقوى منه !.. وفى اى المسلكين قد تعترضه عقبة خارجية ، او عقبة منبعثة من اطواء نفسه .. ففى المسلك الأول تكون العقبة المنبعثة من نفسه هى .. الخوف .. الخوف من الفشل ، أو من العقاب .. اما فى المسلك الثانى، فقد تعترضه كرامته وكبرياؤه ، أو شعوره بالذنب ..

وفى الحالين ، يثير كل من المسلكين سلسلة من الحركات فى الجسم تنتج عنها نتائج مختلفة : فاذا قامت عقبة فى طريقه إلى التصرف العدائى ، فان هذا قد يؤدى به إلى مجموعة من الأمراض ، منها مرض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، واختلالات الدورة الدموية ، والروماتيزم المفصلى ، ومرض السكر ، اما إذا اعترضته عقبة فى المسلك الثانى ، فانه قد يتعرض لامراض اخرى ، منها حالات الشعور بالتعب ، واضطرابات الهضم ، ومختلف الأمراض المعوية ، والقرح ، وامراض الحساسية ، وامراض المسالك التنفسية ..

ومن ثم نرى فى الزيجات غير الموفقة امثلة لتوزيع هذه الأمراض : فقد تكون الزوجة نشيطة ، مليئة بالحيوية وقوة الشخصية ، بينما يكون الزوج خجولا ، منكمشا .. فاذا ما اعترضت حياتهما المشكلات ، دب الصداع إلى الزوجة او عانت من الروماتيزم المفصلى ، واخذ الزوج يشكو من متاعب معوية .. أو من نزلة شعبية .. فاذا انفصلا ، تلاشت الأمراض ، بزوال المشكلات والخلافات التى سببتها لهما !

ذلك لأن لدينا فى الجسم ثلاثة اجهزة عصبية : الجهاز الرئيسى الذى يخضع لتوجيه الإرادة الواعية .. والجهاز السطحى ، الخاص بأعضاء الحس .. والجهاز الذاتى المختص بالنشاط الداخلى ، فهو يوجه العضلات الدقيقة ، المتصلة بالأوعية الدموية ، وتصل فروعه إلى كل خلية فى الجسم .. وهذا الجهاز — وهو الذى يعنينا من الثلاثة — لا يأتمر بالإرادة الواعية ، وإنما هو يعمل من تلقاء نفسه مستوحيا انفعالاتنا العاطفية .. وهو يتالف من فرعين لابد من ان يعملا فى تناسق وانسجام لكى نظل معافين : احدهما ، الجهاز السمبتاوى — أو الحافز — وهو الذى يحفز ويستفز .. والآخر ، الجهاز الباراسمبتاوى — أو المدافع — الذى يمنع ويصد ويكبح ..

والجهاز المدافع يسير فى مجرى لا يحيد عنه ، فهو يعد الطعام ، ويختزن السكر ، ويحمى الجسم ضد البرد عن طريق اتصاله بالأوعية الدموية .. وهو الذى يجعلك تسعل إذا وجدت فى غرفة يثقل الدخان هواءها .. أما الجهاز الحافز

فهو المسيطر فى أوقات السلام ، وهو الذى يعمل فى حالات الطوارىء .. فاذا دخل لص دارك ، حمل هذا الجهاز الانذار إلى الأعضاء لتنشط للدفاع : فاذا الدم يتدافع إلى الرئتين والعضلات ، والمخ يحمل إليها مزيدا من الطاقة لتنطلق للعمل .. ويرتفع ضغط الدم .. وتخرج المواد الكربوهيدراتية من مخازنها للتحول إلى وقود .. وتنشط غدد القتال لتصب عصاراتها المهيجة فى الدم .. وهكذا يغدو الجسم متأهبا للحرب .. أو للهرب !

ولما كان كل من هذين الجهازين يعمل على نقيض الآخر ، لذلك فان استتباب السيطرة لاحدهما يتوقف على الحالة العاطفية .. والمسيطر منهما يحدد حالة الجسم : فاذا كانت الغلبة للجهاز المدافع ، مال الجسم إلى الخمول .. إلى الراحة بعد الأكل ، والنوم بعد العمل ، والتحفظ والتأهب لمطالب العيش .. أما الجهاز الحافز فيدفع إلى العمل ، والحشد ، والإنتاج ، وانفاق المدخرات والموارد ..

ومن هنا نرى فى الشخص الواحد معالم شخصيتين ، ودلائل اتجاهين رئيسيين فى الحياة .. ففى الشخص المتزن ، المتماسك ، يعمل الجهازان فى تناسق وانسجام ويكون لكل منهما من السيطرة بقدر ما يتطلب الموقف .. أما إذا كان الفرد فى تناقض عاطفى ، فان الانسجام والتعاون بين الجهازين يضطربان ..

نوعان من التصرف إزاء الطوارىء !

ولنفرض ان لصا ولج دار « العمة مارتا » و «العم هنرى»

.. فان العمة النشيطة المتحفزة ، التى يستأثر الجهاز العصبى الحافز عندها بالسيطرة ، تقفز من فراشها فتقبض على أى سلاح تجده ، وتبادر إلى لقاء اللص .. أما « العم هنرى » — الذى يستأثر الجهاز السلبى المدافع لديه بالسيطرة — فيرفع الغطاء إلى رأسه .. وينكمش فى الفراش !

ولكن هب أن المشكلة ليست بهذه البساطة .. ليست مشكلة لص ، وإنما مشكلة عاطفية معقدة .. هب أن العمة مارتا مضطرة إلى ان تواجه يوما بعد يوم حقيقة زواجها من رجل خجول ، متردد ، جبان .. وهب ان العم هنرى مضطر إلى أن يواجه على مر السنين عجزه عن أن يفوز بنجاح باهر ، وأن يحفظ قدره كرجل فى نظر زوجته !.. إذ ذاك نجد العمة مارتا بحكم اضطرارها إلى مواجهة مواقف الحياة فى تحفز ، تكون فى حالة استعداد مستمر للعمل ، ولكنها لا تستطيع أن تعمل ، لأن مبادئها الخلقية تمنعها من ان تهجر زوجها .. كما انها لا تقوى على احتماله على ما هو عليه ، ولكن جهودها لإذكاء روحه تفشل لعجزه عن التغير .. ومن هنا تمتلىء نفسها بالكثير مما تضطر إلى كبته لأنه من غير اللائق ان تبديه ، فاذا ما اشتد ضغط المكبوت ، واستفحل توتر أعصابها ، شعرت بصداع ودوار عنيفين .. أو قد يؤدى مضيها فى الحياة وهى فى حالة تحفز وتأهب مستمرين ، إلى تكرار ارتفاع ضغط الدم بدرجة قد تفضى إلى إصابتها فى إحدى النوبات بالشلل

.. أو بالسكر .. أو قد يسبب لها التوتر العصبى المزمن امراضا أخرى كالروماتيزم المفصلى ..

أما العم هنرى ، فيعيش وهو يتوق — دون أن يفطن — إلى الانسحاب من الصراع ، وإلى أن يجد من يعوله ويرعاه كما لو كان طفلا .. وهو قد يظفر بشىء من الراحة والحماية فى شخصية زوجته القوية ، ولكن على حساب كرامته كرجل. مما يمضه ويعذبه .. مثل هذا الشخص الهياب المتخاذل يصاب بعسر الهضم واضطراباته ، لأنه يغدو أشبه بالطفل ، والطفل فى باكورة طفولته يمارس الراحة والحماية على انهما متصلتان بالغذاء — فان الجوع أول شىء يقض راحته .. والأكل أول مبعث للراحة ! — ومن هنا يغدو العم هنرى كالطفل ، يتلمس الخلاص من المتاعب بالأكل .. ومن ثم يكون الجهاز الهضمى عنده هو هدف الغريزة الهدامة والمنفذ الذى تمارس عن طريقه مهمتها ! على ان هذا التقسيم لا يحول دون أن يكون من الناس من يجمع بين التحفز والتقاعس .. فيستجيب جسمه لحوافز القتال ، بينما يئن الطفل القابع فى أعماقه ، ينشد الحماية ..

« الارهاق » مصدر امراض العصر الحاضر !

و « الارهاق » هو الاصطلاح الذى يستخدمه الطب لكل الحالات الداخلية والخارجية ، العاطفية والبدنية ، التى يتعرض لها الجسم من فرط الاجهاد .. وقد وصف الأستاذ هانز سيلى — من جامعة مونتريال — ثلاثة من الأمراض التى تصيب الجسد من تأثير الحياة الحديثة التى طابعها الارهاق

والتوتر .. وهذه الأمراض هى : إفراط الغدة الدرقية فى النشاط ، والقرحة التى تصيب الجزء من الامعاء المعروف باسم « الاثنى عشر » ، وارتفاع ضغط الدم .. ويضيف الطب إلى هذه الأمراض قائمة أخرى منها : الهزال ، وامراض القلب والأوعية الدموية .. ويرى « سيلى » أن كل حالة تسبب ارهاقا أو توترا — بدنيا أو عاطفيا — تؤدى إلى احد تلك الأمراض ..

ومن ثم فالأمر فى أيدينا .. ولن يكون للأدوية الحديثة أى نفع ، ما لم تتوفر لدينا « الرغبة فى الحياة » .. وخير سبيل لتوفرها ، التمشى الصادق مع الظروف التى نعانيها ، والتكيف تبعا لها .. وبذلك نضمن الصحة والسلام ..

ولقد عرفت سيدة عالية الثقافة ، تزوجت وعاشت مع زوجها فى جبال « الانديز » بأمريكا الجنوبية .. وبعد سنوات قلائل عاد بها زوجها إلى نيويورك وقد ارتفع ضغط الدم عندها إلى ما فوق المائتين ، وصارت تعانى آلاما فى عنقها وصدغيها ، وحشرجة فى حلقها ، واصيبت بضعف فى ابصار عينيها .. ولما كانت صديقة لى ، فقد استبقيتها عندى للعشاء ، فلم تنقض ساعتان حتى كانت قد ارتدت شابة ، مليئة بالحيوية والمرح .. وكان التطور عجيبا .. ولاحظت أنها خلال الحديث كررت مرارا : « لم اكن اطيق النظر إلى الجبال القائمة أمامى كسور السجن » !

وأجريت لها عملية بسيطة فى العينين .. وعندها استردت صحتها وآن لها أن تعود إلى الجبال .. ارتفع ضغط دمها من

جديد !.. ولم ينقض عـام حتى عادت ثانية إلى نيويورك مصابة بانفصال فى شبكة العين ..وأجريت لها عملية أخرى لم يقدر لها النجاح .. ولكن ، ما ان بدأ زوجها يفكر جديا فى ان يهجر أمريكا الجنوبية ، حتى بدأت تتحسن رويدا ، وأخذت عينها تسير نحو الشفاء .. إذ لم تعد بها حاجة إلى ان تحجب ابصارها !

نحن نختار موعد الأمراض التى تصيبنا !

ومن الأمثلة الدالة على اننا نختار موعد المرض ، أن رجلا قويا ، محترما ، أصيب بنزيف داخلى وهو يحتفل مع زوجته وأصدقائهما باليوبيل الذهبى لزواجهما .. ودل التشخيص على وجود تورم فى « البروستاتا » والمثانة .. وبسؤال هذا الرجل اعترف لى بأن زوجته كانت ذات غريزة جنسية باردة ، مما اضطره فى شبابه إلى أن يتخذ لنفسه عشيقة .. وقد اكتشفت زوجته ذلك ، فكانت لا تفتأ تلومه وتؤنبه ، حتى إذا ما اقتصر عليها ، واصبح بحاجة إليها — إذ تقدمت به السن — راحت تسف فى تعذيبه بهذه الذكرى .. فأخذ الشعور بالذنب يستفحل فى نفسه حتى اثر على بعض اعضائه ذات العلاقة بالجنس .. فلما كانت ليلة اليوبيل الذهبى ، اشتد عليه الأثر .. وقد عولج بالهرمونات فشفى ، وظل سبع سنوات فى احسن حال ، إلى أن ماتت زوجته ، فاذا الشعور بالذنب ينشط فى نفسه فجأة .. وعاوده التورم الذى اثبت الفحص انه تورم خبيث .. وقدر للغريزة الهدامة ان تنتصر !

بل إن المرء يتسبب — دون أن يفطن — فى إصابة نفسه بأى مرض معد !.. واذكر أن رجلين تصيدا إحدى نساء الشارع ، وكان أحدهما جريئا ، بينما كان الآخر خجولا ، حييا .. وبعد أن استمتعا بها بزمن ، ظهرت آثار من مرض تناسلى قبيح على الرجل الخجول !.. ويقول « كارل مينتجر » — وهو من أفذاذ علماء ولاية كنساس بأمريكا — أن مشاهدته تؤكد له أن الأمراض السرية تكتسب أحيانا « لأن المريض يجتذب العدوى ، لا باهماله فحسب ، بل بحيائه الذى يضعف مقاومة انسجة جسمه للمرض » !

ولكن ، إلى أى حد يبلغ اصرار الغريزة الهدامة على إهلاك النفس ؟

القرح المعوية تنشأ عن العلل النفسية !

جاءنى يوما رجل مسن يشكو من قرحة فى الجزء من الأمعاء المسمى بالأثنى عشر . وتبين انه خلو من اية غاية أو هدف يحفزه على الرغبة فى أن يكون بصحة جيدة ليعمل على تحقيقه .. وعرفت أنه قضى أربعين عاما يشكو من المرض ، وقد اعتاد أن يلقى مواساة ومجاملات من زملائه ، وأن يجد رعاية واهتماما من أسرته .. فكان شفاؤه من القرحة معناه أن يفقد هذه المكانة التى يستمتع بها ، والرعاية التى يلقاها !.. ومن ثم كان وجود القرحة مبعثا للامتيازات التى كان ينعم بها فى الحياة !

وهذا صحيح ، وكثيرا ما يمكن الوصول إلى شفاء مريض من القرحة بالوسائل الطبية ، ولكن .. كثيرا أيضـا ما ترتد

القرحة ثانية ، لأن المريض لم يبذل جهدا صادقا فى مغالبتها ، لحاجته إلى الحب ، أو إلى اجتذاب رعاية الغير واهتمامهم !

وافتقاد الحب فى بيئة الفرد أو فى محيط الأسرة كثيرا ما يكون سببا فى الإصابة بالقرح .. بل إن إهمال ربة البيت لشئون بيتها ، وفتور رعايتها لزوجها وابنها قد يصيب الاثنين بالقرحة !.. ولقد قام طبيب سويدى فى سنة ١٩٥٠ بدراسة حال ١٠٨ من المرضى بالقرحة ، فاذا الفحص النفسى يكشف عن أن ٥٤ منهم وجدوا مصابين بخلل عقلى حاد ، و٢٩ مصابين بخلل عقلى مزمن ، و ٢٢ مصابين بعلل نفسية أخرى .. ولم يكن عدد الخالين من العلل النفسية يزيد على ٣ ..!

« الحساسية » .. هذا المرض العجيب !

ونستطيع أن ندرج أمراض « الحساسية » بين الأمراض التى تدل على الرغبة غير المكتملة فى اهلاك النفس !.. ويرجع التفكير فى أن هذه الأمراض بالذات تنشأ عن انفعالات عاطفية ، إلى أول عهد الإنسانية بالطب .. ومع ذلك فقد أدرج الربو ، وتهيجات البشرة — كالارتيكاريا — والمرض الجلدى « الاكزيما » ، حوالى سنة ١٩١٥ ، فى قائمة أطلق عليها اسم (مجموعة الأمراض « الغريبة » ، وابتكرت لها أدوية تعالجها .. ولكنا اليوم بدأنا نتجه اتجاها جديدا فى فهمها ، ووجدت أمارات تدل على ما كان معروفا أيام «ابقراط» من أن لها علاقة بأحوال الحياة التى ترهق أعصاب المرء أو تجعلها فى توتر .. إذ وجد أن تهيج البشرة مرتبط ارتباطا

وثيقا باضطرابات عاطفية من نوع خاص ، هى الاضطرابات التى يعانيها المرء فى مواقف يشعر فيها بالاستياء والغيظ لأنه ضحية معاملة ظالمة لا سبيل له إلى تغييرها !.. كما أن للانفعالات الجنسية المبلبلة أثرا فى ذلك .. وكم من حالات للربو نجمت عن انفعالات عاطفية منيت بالخيبة !.. ومن ثم نرى أننا ، حتى فى هذه الأمراض الغريبة نختار مرضنا : ففى حالة الاستياء والغيظ نختار التهيج الجلدى .. وفى حالة الحاجة إلى العاطفة نختار الربو !.. ويصف علماء النفس أزمات الربو بأنها صرخات صبيانية تطلب النجدة !

ضيق التنفس والالتهاب الرئوى !

وأمراض التنفس من مظاهر نشاط الغريزة الهدامة ! وقد استطعنا أن نكتشف أدوية لشفائها ، قبل أن نكتشف حقيقة أسبابها .. فالواقع أن هذه الأسباب نفسية : فأنت مثلا حين تسعل فى غرفة مثقل هواؤها بالدخان ، إنما تعبر عن احتجاج مكبوت فى نفسك ضد هذا الجو !.. ولقد حضرت من عهد غير بعيد إحدى جلسات الجمعية العامة للأمم المتحدة ، واستمعت إلى خطاب لأحد المندوبين يدافع عن موقف بلاده فى قضية كانت كل الوقائع تؤكد أنها خاسرة .. وكان المعروف عن الرجل أنه خطيب مصقع ، ومتحدث لبق ، ولكنه فى تلك الجلسة كان لا يكاد يمضى فى خطابه حتى يصاب بنوبة من السعال !.. وعللت ذلك بأنه ولا بد قد أصيب ببرد ، ولكنى لم أجده يسعل اطلاقا فى بقية الجلسة ، بعد أن انتهى من خطابه المحرج !

وقد أثبتت المشاهدات فى حياة رجال السياسة ، والممثلين، والمطربين . أنهم يصابون بالالتهابـات الرئوية إذا شعروا بأنهم مقدمون على مواقف حرجة .. فالمرء فى ساعات الذعر الطارىء ، العابر، يصاب بالنزلات الرئوية .. وغالبا ما لا تكون هناك مقدمات — من برد أو خلافه — تنذر بهذه النزلات .. وهذا مما يؤكد أنها تترتب على انفعالات عاطفية !

« كتابى » يتابع موكب العلم عن كثب !

زار مصر فى الشهر الماضى عالمـان كبيران من علماء الصحة العقلية فى العالم ، هما الدكتور فرانك فريمونت سميث ، والدكتور جون ريز ، خلال جولة يقومان بها فى الشرقين الأقصى والأوسط • وقد القى اولهما محاضرة فى كلية الطب عن الاتجـاه الحديث فى الطب البدنى والنفسى •• فكان مما قاله بالحرف الواحد ـ نقلا عن « اهرام » ٥ فبراير ـ « ان الطبيب إنما ينبغى أن يعالج « المريض » لا « المرض » فحسـب ، فـان مشـكلات الشخص وانفعالاته تؤثر فى حالته الصحية • ومن ثم وجـب على الطبيب ان يعـالج هـذه المشـكلات والانفعالات ، وهو يعالج المرض » •• ثم ضرب العالم الكبير بعض الأمثـلة من امراض تنطـوى على جانب انفعالى ، فضلا عن الجانب العضوى ، فذكر ضغط الدم ، وقرحة المعدة ، والربو •• وقال إن هذا الجانب الانفعالى يكون له اثر فى درجة المرض وفى مدتـه •• الخ » •

وإن كتابى ليزهو بانه قد أفرد جانبا كبيرا من صفحاته ـ منذ اول ينـاير المـاضى ـ للمساهمة فى نشر هذه النظرية الحديثة ، قبـل ان يشرع العالمـان الكبيران فى القيام بجولتهما للتبشير بها ، كما لابد لاحظ كل من تتبع من القـراء تلخيصـا للجزئين الأولين من كتاب « الرغبة فى الحياة » فى العددين الماضيين •• واليوم ، ونحن بسبيل تقديم الجزء الثالث من الكتاب فيما يلى ، يسرنا ان ننوه بهذا السبق ، لا على سبيل المن به على القارىء ، وإنما توكيدا لأهمية الكتاب الذى نلخصه •• واعترافا بجميل القراء الأعزاء الذين يحفزنا تشجيعهم المتواصل على التفانى فى التنقيب لهم عن أنفع الكتب والمؤلفات •

القلب •• بين معناه المـادى ، ومعناه المعنوى !

إذا كان التنافس دليل حياة الجسد ، فالقلب رمز لحيـاة النفس ، فنحن « نهب » قلوبنا إذا احببنا !•• ومما يذكر عن « توسكانينى » الموسيقى ذى الطباع الثائرة ، الذى يسكب من قلبه فى موسيقاه ، ان الأخصائى الذى فحص قلبه حين بلغ الثمانين من عمـره ، قال له : « إن قلبـك فـذ فى قـوته يا مايسترو •• » •

فأجاب توسكانينى : « لا عجب .. فأنا لا استعمله قط » !

ونحن نقول من قبيل المجاز ، إن فلانا مات « كسير القلب » .. وكنا نعتبر هذا مجرد تلاعب بالألفاظ ، ولكن الرأى الذى بدأ اليوم يسود ، هو أن من الناس من يموت « كسير القلب » بالفعل ، اى يموت من فرط الحزن والأسى .. وفى هذا يقول الدكتور « فرانز جرودل » أخصائى القلب ـ فى بحث نشره

منذ عهد قريب : « أن الصلة الوثيقة بين النفس والبدن لا تبدو واضحة قدر ظهورها فى الجهاز الذى ينظم الدورة الدموية ، ففى الانفعالات السارة تزداد سرعة الدورة ، وفى الانفعالات المكدرة ، تخفف سرعتها ، ويبطىء نبض القلب ! » .. وإذا كان القلب يستجيب لعواطف متناقضة ـ كالحب والكراهية ـ فلا عجب فى ان يغدو فى بعض الأحيان هدفا لعواطف هدامة قوية ، إلى جانب العواطف « البناءة » المنتجة !

زارتنى مرة مريضة ـ ارملة فى التاسعة والستين من عمرها كانت تعيش إلى عهد قريب وحيدة ، فوق مصنع انشأته بجدها لتربى من دخله خمسة أولاد ! ـ وكانت تظن انها تعانى مرضا فى القلب ، إذ كانت ضعيفة ، تعانى دوارا وارتخاء وضيق صدر ، وتشكو من سوء الهضم وارتباك المعدة وارتفاع ضغط الدم .. ولكن الفحص لم يسفر عن شىء من العوارض البدنية لمرض القلب .. وسمعتها تقول انها فى صراع مع المدينة بأسرها ، إذ كانت النية تتجه إلى إزالة مصنعها لتوسيع الطريق التى يقع على حافتها .. فضلا عن ان احوال المصنع فى انهيار .. الخ .

ودعيت بعد عامين لزيارتها مرة ثانية ، فوجدتها تبكى وتخال انها موشكة على الموت .. فهى تشعر بأوجاع فى قلبها ، وضيق فى تنفسها .. وكان المصنع قد أزيل من مكانه ، ومات احد أولادها فى نوبة قلبية !.. وتبينت ان قلبها قد تضخم ، وان ضغط الدم مرتفع بدرجة مفزعة .. وما كانت الأدوية لتجدى شيئا لولا أن الرغبة فى الحياة عاودتها ، إذ ما لبث ابناؤها ان شيدوا المصنع من جديد فى موقع آخر ..

غرام الشيوخ .. وبال عليهم !

وتأتى أولى نوبات القلب عادة ، بعد صدمة عاطفية ـ كموت عزيز ، أو خوف طاغ ـ على أن هذه لا تكون فى الواقع سوى أسباب عرضية ، لسنا ندرى اية انفعالات عاطفية سابقة قد مهدت لها فى كل حالة من حالات الإصابة بها .. فمثلا دعيت مرة لعيادة رجل فى الثالثة والخمسين من عمره ، سليم الجسد ، ولكنه أصيب بنوبة تعذر عليه معها التنفس ، واخذ العرق يتفصد من جسمه .. وأخبرنى بأنه اصيب بأول نوبة مشابهة قبل ذلك بيومين . وكان مريضا متمردا ، أصر على معارضة الكثير من تعليماتى فى اليومين التاليين ، متشبثا بأن لا علاقة لمرضه بالقلب ، وما هو إلا نتيجة ارتباك الهضم ..

على أننى لحسن الحظ عرفت سر تمرده هذا : كان رجل أعمال ناجحا ، أعزب ، أحب منذ ثلاث سنوات ولكن اخاه الأكبر ـ وكان يحترمه كل الاحترام ـ عارض زواجه من حبيبته ، فحاول مرتين أن ينسى حبه ، ولكنه فشل .. ولم يعد يكترث لحياته .. لم تعد لديه « رغبة فى الحياة » !

واستطعت اقناع أخيه بحقيقة الموقف، فوافق على الزواج ، وحدثت المعجزة ، فلم تعاود المريض نوبات قلبية بعد ذلك !

ولقد ذكرنا من قبل أن فى حياة المرء « فترات خطرة » ، منها سن الخمسين ـ لا سيما عند النساء ـ ومع ذلك فإن معظم الذين يصابون بأمراض القلب فى هذه السن هم من الرجال ،



غرام الشيوخ .. وبال عليهم !

لا سيما الذين نالوا قدرا من النجاح غير قليل ، ونالوه بفضل جهودهم وكفاحهم .. فهؤلاء فى الواقع لا يعـانون الأزمـات القلبية نتيجة لكفاحهم من أجل منصب او مال ، وإنما — فى الغالب — من أجل مسائل عاطفية !.. فكثيرا ما نجد رجلا فى الخمسين من عمره يقع فى هوى فتاة فى زهرة العمر .. فاذا اصيب مثل هذا الرجل بمرض فى القلب ، فما ذلك إلا لأن غرامه يملؤه قلقا ، إذ هو لا يعـرف هوادة فى اقبـاله على فتاته ، خشية أن تتحول عنه ، فضـلا عن انه يظل فى خشية من أن لا يستطيع ارضاءها ..!

وهنا حالات أخرى مبعثها الصدود الجنسى من الزوجـة — لو من قبيل الاشفاق على الزوج المسن — فان الزوج فى هذه الحال يفسر الصد على انه مظهر لفقدانه آخر فرص الحب .. ومن ثم يكره الحياة بلا حب !

وكثيرا ما يقال لنا إن النوبات القلبية تأتى بـلا انذار .. ولكنا — ايضا — كثيرا ما نجد أن من يصاب بنوبة قلبية مفاجئة ، غالبا ما يكون قد أعد وصية ، او قام باجراء يشتم منه انه قد توقع اقتراب اجله !.. والواقع ان توقع الموت ليس دليـلا على أننا مشرفون على الموت فعـلا ، ولكنه ينم عن أن ثمـة « جدالا » ناشبا فى أعمق اغوار نفوسنا مع غريزتنا الهدامة ، ومن ثم فنحن ندبر الإجراءات التى يترتب عليها مصير ما نهتم به من مسئوليات .. على أن هذا الجدال الحامى قد ينتهى إلى قرار حاسم يبعث فينا شجاعة جديدة .. والفرق بين اولئك الذين يقررون — دون أن يفطنوا — التشبث بالحياة ، واولئك

الذين يستسلمون — دون أن يفطنوا أيضا — للموت ، هو وجود « رغبة فى الحياة » عند الفريق الأول !.. فمريض القلب « الميئوس منه » ، يكون فى الواقع بلا هدف يرغبه فى البقاء ..

وليس لدى الطب تعليل شاف لسر تعرض الرجال للنوبات القلبية أكثر من النساء .. وقد يكون اختلاف أدوار الفريقين فى الحياة هو السبب ، إذ لا يزال الرجل — برغم ازدياد المساواة بين الجنسين — مضطرا إلى أن يثبت رجولته بالنجاح واحراز الفوز فى الحياة ، كما لا تزال المرأة تحتفظ لنفسها بفرصة التراجع والرضى بأن تكون « امرأة » قبل أى شىء آخر !

وهكذا نرى أن الدنيا تتطلب من الرجل أن يكون مقداما ، « مكافحا » فى علاقته بها .. يقابل التنافس بتنافس مثله ، والعدوان بالعدوان !.. فاذا اشتدت قسوة الصراع فوق طاقته ، أو وجد المعركة لا تستحق ما يبذله فيها ، بحث عن مخرج .. ومن ثم ينقلب المسلك المكافح الذى يتخذه المرء إزاء الدنيا ، إلى اتجاه هدام ، يصيب أثره الأعضاء التى كانت تشترك فى الانفعالات العاطفية فى الصراع الأول .. وقد سبق أن شرحنا كيف يختار المرء داءه ، فالداء يختلف باختلاف الشخص .. فهناك من يصيبه الاجهاد بالسكر ، وهناك من يصاب بنوبة قلبية !.. ويتلو أمراض القلب فى كثرة الإصابة بها ، « الروماتيزم » ، وهو الآخر لا يزال لغزا غامضا بالنسبة للأطباء ، ولكنا على الأضواء السابقة نستطيع أن نجلو غوامضه بدوره ..

و « الغيظ » ، من الانفعالات العاطفية التى تظهر انعكاساتها فى أعراض أمراض بدنية ! وقد تكفى صفعة ، أو لفظ سباب يطلقه المغيظ ، للتنفيس عن غيظه .. فان الغيظ « المكتوم » هو الذى يتطور إلى أمراض بدنية خطيرة .. وكذلك الكراهية ، والخوف ، والشعور بالذنب ، تفسر كثيرا من الأمراض التى تصيب الإنسان !

اللجوء إلى المرض فرارا من الحرج !

وهناك أوقات « نحتاج » فيها إلى المرض ، إذ يكون فى هذه الحال بمثابة استراحة من الصراع ، نستجم خلالها ونستجمع قوانا ، أو نعيد النظر فى موقفنا ، أو نستكمل استعدادنا ونضوجنا !.. وفى هذه الأحوال لا يكون المرض هزيمة ، إذ ليس من الضرورى أن تكون الغريزة الهدامة هدامة على طول الخط ، ولا ينبغى أن ننظر إلى الغريزتين ، الهدامة والانشائية ، كغريمتين فى صراع دائم ، وتضارب ، بل انهما تعملان معا فى انسجام — فى حالة الصحة السليمة — لتمكيننا من أن ننجز خير ما فى طوقنا انجازه .. فاذا حدث تضارب بين رغباتنا الصادرة عن غرائزنا الكامنة ، وبين النواهى والأوامر التى يمليها الوعى والضمير ، ومطالب المجتمع .. فهنا قد ينشأ المرض ، الذى يأتى فى موعد مناسب ليحفظ على المرء كرامته ويجنبه الخزى !

وفى كثير من المناسبات ، يكون المرض مخرجا لا غنى عنه للدبلوماسيين والساسة الذين على [illegible] .. إذ

نرى من الوزراء من يستقيل لمرضه — والمرض كثيرا ما يكون حقيقيا فى هذه الأحوال ! — كما نرى من المؤتمرات ما يؤجل لانحراف صحة أحد الأعضاء .. ومن وراء ستار مرض الوزير يأتى وزير جديد ، ويعلن سياسة جديدة ، وتعود عجلة الحكومة إلى استئناف سيرها ..

والإنسان قد يتعرض من آن إلى آخر لمشكلات يصادفها فى معاملاته ويستعصى حلها ، فيتعذر عليه إيجاد الانسجام بين الظروف الخارجية ، وبين الحاجة أو الرغبة الصادرة عن الغرائز الكامنة فى أعماقنا .. أو هو قد يصادف عنادا من هذه الغرائز يتعذر معه تحقيق التكيف الذى يستلزمه الموقف الخارجى .. ومن هنا ينشأ المرض ، إذ تخف الغريزة الهدامة لنجدة الإنسان !

وتحضرنى فى هذه المناسبة قصة ممثلة لامعة ، أصيبت أثناء التجارب التى كانت تجرى قبل افتتاح الموسم المسرحى بالتهاب مفاجىء فى الزائدة الدودية .. وكانت يومئذ فى أوج مجدها ، تحظى بالتقدير العام .. وأجريت لها عملية ناجحة ، وانهالت عليها مظاهر العطف .. وكان الكل آسفين لإلغاء المسرحية التى كانوا يتوقعون أن تبلغ فيها قمة نجاحها .. أما هى فكانت تحمد فى سرها للعملية الجراحية أن انقذتها ، فقد تبينت فى التجارب الأخيرة أن الدور الذى اضطلعت به فى المسرحية الجديدة لم يكن يلائمها على الاطلاق .. ولم يكن ثمة متسع مع الوقت للبحث عن مسرحية جديدة .. كما كان المضى فى العمل على افتتاح الموسم بهذه المسرحية يعنى الفشل المؤكد

لها !.. وكادت الممثلة تجن ، حتى لقد تمنت لو تصاب بحادث يقضى عليها .. وأخذ جزعها يشتد كلما اقترب موعد الافتتاح .. حتى انقذتها « الزائدة الدودية » !

وكثيرا ما يتسنى للمرء المسوق بمطامع سواه أن ينقذ نفسه بإجراءات يتخذها دون أن يفطن .. فالابن الذى يكلف نفسه أكثر مما يطيق لارضاء أبويه ، أو الزوج الذى يكافح كى يصل إلى ما وصلت إليه زوجته من نجاح ، قد يحتاج إلى المرض أحيانا كوسيلة للدفاع عن نفسه !.. ومن هذا ما حدث لأحد مرضاى ، وهو فتى فى السادسة عشرة من عمره ، كانت أمه لا تفتأ تفخر بذكائه وقواه العقلية ، ولا تكف عن حفزه على مضاعفة جهوده .. وكان قبيل الامتحان الكبير فى كل عام ، يقع فريسة مرض من الأمراض .. ومع أنه كان يخرج من الامتحان فى مقدمة الناجحين ، إلا أنه ظل ينظر إلى الامتحان كمحك لمقدرته ، فيتولاه القلق من ألا يقدر له أن يصل إلى ما ترجو له أمه الوصول إليه .. فالمرض فى هذه الحال درء يقيه الالحاح المستمر من أمه ، وفرصة يهدىء خلالها من حدة اندفاعه ، وينسق ما يحتشد فى رأسه من معلومات .. أو يتعلل بها لتبرير تخلفه عن الأولوية المطلقة !

النصب والاحتيال .. حتى فى العواطف !

وإليك قصة غرام تلعب فيها الغريزة الهدامة دور الحليف الخفى : فلقد أرسلت لى أرملة شابة جميلة صديقا لها كى أفحصه وأقرر ما إذا كان قد [illegible] ثلاثة أسابيع لنوبة

قلبية « حقيقية » ؟.. وعرفت المريض حين رأيته ، إذ كان يلازم السيدة أثناء ترددها على عيادتى . وكان شابا فى الثلاثين من عمره . طويلا ، عريضا .. وقد أصابته النوبة حين كان يقود سيارة ، فنقل إلى مستشفى ، حيث عولج ثلاثة أسابيع . وثبت من الفحص الذى أجريته أن كل آثار النوبة قد تلاشت ، وليس ثمة ما يخشى منه على قلبه .. وكان السر الذى قدر لى أن اكتشفه فى صدد علاقة الأرملة بذلك الشاب ، أن زوجها الأول كان قد مات بداء القلب ، فلما أحبها هذا الشاب واعيته الحيل لاقناعها بالزواج ، خف المرض لمساعدته .. فاذا بالنوبة تصيبه ، وتذكرها بما أصاب زوجها الأول ، فخشيت أن تكون سببا فى موت رجل آخر .. وقبلت الزواج ! — على أنها لم تلبث أن أحست ، بعد عام ، بأن ما جرى كان نوعا من « النصب والاحتيال » العاطفى ، فلم تتردد فى طلب الطلاق منه !

والذى يهمنا من الأمر هنا ، أن الغريزة المدمرة كانت « حليفا » للعاشق الشاب فى « النصب والاحتيال » العاطفى !. . ومن المألوف — الذى تؤكده ملاحظات الأطباء — أن الطفل السقيم المعلول ، قد يستحيل إذا ما كبر إلى إنسان قوى موفور الصحة !.. وقد نجد لذلك تعليلا من الناحية الطبية ، هو أنه يصاب بحصانات من الأمراض التى انتابته فى طفولته .. بيد أن ثمة تعليلا آخر ، هو أنه يحاول أن يتغلب على تأثير البداية السيئة فى حياته ، كما أن التوهم أن عمره قصير ، يذكى فيه الرغبة فى الاستمتاع من الحياة بأقصى ما يسعه ، ومن هنا يعنى بنفسه ، ويدخر جهوده ليركزها على

الأهداف التى يريد أن يبلغها قبل أن يحين أجله .. وهو يكافح فى اتجاه انشائى ، ليجعل لعمره القصير من القيمة ما لا يقل عما للعمر العادى ، فاذا كل نجاح يحوزه يضاعف من قدرته على مغالبة الضعف !

ثم إن المرض قد يحدث أحيانا فى الجسم ما يحدثه العلاج بالهزات المفتعلة ، كالأنسولين أو الكهرباء .. وكذلك كثيرا ما تكون فترة النقاهة فرصة للمريض كى يدبر أموره ، ويتخذ قراراته ، ويرسم طريقا جديدة لحياته ، غير الطريق التى التمس الفرار منها بالمرض دون أن يفطن ..

« حلفاء » ضد المرض !

أذكر لأحد أساتذتى قولا كان دائما يردده : « كثيرا ما أخطىء فى التشخيص ، ولكننى أبدا لا أخطىء فى العلاج ! » .. ووراء قوله هذا معان كبيرة : فلقد توفرت الآن الأدوية الفعالة التى تقضى على أعراض الكثير من الأمراض ، وعلى جراثيمها وميكروباتها ، ولكننا لم نوجه بعد هجماتنا إلى « الظروف » والأحوال التى جعلت المريض يتأثر بتلك الجراثيم ويعجز عن مقاومتها ! ذلك لأن الصراع ضد المرض ينبغى ألا يقتصر على الطبيب وحده ، بل لابد من قيام التعاون ازاءه بين الطبيب والمريض .. إذ لا يكفى أن يذهب الثانى إلى الأول ويقول له : « اشفنى ! » ، وإنما يجب أن يحاول جاهدا أن يفهم سر مرضه .. وليس لنا أن نتوقع أن يفعل هذا وحده ، أو لتوه ، بل يجب أن يتلقى من معونة علم الطب ما يهيىء له راحة الجسم

والعقل أولا ، قبل أن يطلب إليه المساهمة فى الدفاع عن نفسه ضد المرض ..

كانت بين مريضاتى سيدة أنيقة ، رشيقة ، جميلة ، فى الأربعين من عمرها – وإن كانت خفتها وحيويتها تضفيان عليها شبابا خالدا ، يجعلها تبدو فى الثلاثين ! – وكانت مثالا للأمريكية الحديثة التى تجمع بين البيت والعمل فى كفاءة ، ولكن يبدو أن هذا التوفيق ذاته يعرض قلب المرأة لمطالب كثيرة : فكرية وعاطفية ، فتظل دائما فى صراع !.. فقد عانت مريضتنا هذه أولا من إفراط فى نشاط الغدة الدرقية ، انتهى بها إلى عملية جراحية .. وإلى اختتام زواجها الأول بالطلاق .. ثم انصرفت إلى العمل .. ولم تلبث أن تزوجت للمرة الثانية ، فاذا مرضها يتخذ اتجاها آخر : فبينما كان افراط الغدة الدرقية من مظاهر المسلك التحفزى العدوانى ، السابق ، إذا بها ترتد الآن إلى المسلك « المتخاذل » ، فكانت حين زارتنى تشكو من آلام فى البطن ، ومن الشعور بالتعب .. وكلها أعراض تنم عن أنها كانت تصبو إلى الحب ، والحماية ، والتخلص من المسئولية !.. ولكنها فى الوقت ذاته كانت تشكو من صداع مزمن ، وهذا من أعراض الغضب المكبوت .. اى المسلك المتحفز !.. فما سر هذا التناقض ؟

سره أن المرأة فى عصرنا تتحمل من المسئوليات – سواء باختيارها أو بحكم الضرورة – اكثر مما يكفى للشخص الواحد ، فلا تلبث أن تتمرد على هذا العبء ، ولكنها فى الوقت ذاته – ودون أن تعى – تمضى فى أداء التزاماتها .. وهذا

التضارب يؤدى بها إلى المرض .. ولكنها ، ككل النساء ، تكره المرض .. أو – كما عبرت مريضتى – « لا تجد وقتا لديها للمرض » ! ومن هنا لا يكون المرض مهربا من المسئولية ، بل يكون عاملا طارئا للاخلال بجدول نشاطها الملىء بالأعباء !.. وهكذا تجد نفسها أمام حلقة مفرغة : من التضارب (بين الاعباء وبين الاستمرار فى تحملها) ، إلى المرض ، ثم إلى اشتداد الصراع ، بسبب المشكلات الجديدة التى ترتبت على المرض .. الخ .. وواجب الطبيب هو ان ينفذ خلال هذه الحلقة المفرغة ، بالقول والعمل .. فيعمل من جهة على كسب ثقة المريض ، ويستعين بالأدوية من الجهة الأخرى على مغالبة آلامه ، ثم « يستدرجه » إلى الاشتراك فى مكافحة المرض ..!

ذلك لانه مهما كانت وسائل الطبيب العلمية ، فانها لا تمكنه الا من معرفة اعراض المرض ، وآثاره الجسدية .. اما سبب المرض ومبعثه فلا يعرفه سوى المريض .. وحتى إذا لم يفطن إليه المريض أو يكشفه ، فانه يستطيع ان يساعد الطبيب على معرفته ، بالافضاء إليه بظروفه .. وبالحوادث التى صادفته ، والانفعالات العاطفية التى أثارتها هذه الظروف والأحداث ..

وقد تكون هذه الناحية داخلة فى اختصاص الطبيب النفسى ، ولكن هذا لا يكون إلا فى الحالات العويصة والحادة .. اما فيما عدا هذه الحالات ، فاعتقد – من تجاربى – ان فى وسع الطبيب إذا وجد تجاوبا وتعاونا من مريضه ، ان يساعده على تفهم مرضه وسببه ، وعلى الاشتراك فى علاج نفسه ..

على ان مهمة الطبيب فى النفاذ خلال حلقة المرض المفرغة .

ليست دائما سهلة .. بيد ان كل عناء فيها كفيل بأن يجد الجزاء فى النهاية ، لأن الطبيب إذا ما توفر له ادراك الانفعالات التى انبعث منها سبب المرض ، إلى جانب ما يتسلح به من معرفة عملية ، يغدو اقدر واكفأ على توفير العلاج الناجع ، الشاف ..

وهناك صنف من المرضى ، صعب المراس ، يشعر بالنفور من الطبيب والطب ، فهو لا يلجأ اليهما إلا كارها ، مكرها .. وهو فى هـذه الحال ، يقبل على الطبيب وكأنه مقبـل على عدو !.. وخليق بالطبيب هنا ان يتشبث بالحلم وطول الأناة ، وان يستخدم فنه العلمى اولا فى تخفيف آلام المريض ، وبذلك يمهد الطريق إلى كسب ثقته كخطوة تالية .. ذلك لأنه كمـا يسيطر العقل على الجسم ، نجد ان هذا يؤثر على ذاك !

الأب .. سر مرض الابن !

والخوف عقبة اخرى ينبغى على الطبيب ان يزيلها قبل ان يكتسب المريض إلى صفه ويتحالف معه ضد المرض .. ذلك لأن الخوف قوة تحيـل التوعك إلى مرض ، وتحيـل الالم المحتمل ، إلى الم لا يطاق .. فهو ايضـا من الأعراض التى يجب على الطبيب ان يبادر إلى علاجهـا ــ تماما كالأعراض الجسدية للمرض ــ إذ انه من مظاهر النشاط الهدام ، ولكنه فى كثير من الأحيان يكون مكبوتا ، مختفيا وراء ستار من الهدوء والرزانة .. ومن هنا تنشأ صعوبة مهمة الطبيب فى علاجه !

ومن الكلمات الخطيرة التى تجـرى على السـنة كثير من الأطباء ، دون ان يدركوا النتائج التى قد تترتب عليها ، كلمة

« مستعص » ، أو « لا شفاء منه » .. ذلك لأن هذه الكلمة تبعث اليأس فى المريض ، فتساعد على نشـاط رغبتـه فى القضاء على نفسه !.. فى حين أن الطبيب لو استعان بشىء من الحكمة وطول البال ، لاستطاع أن يتبين أن السر فى اخفاق أسباب العلاج العلمى بالأدوية والمستحضرات والأجهزة ، إنما يرجع إلى ان الرغبة فى القضاء على النفس كانت لدى المريض من البداية ، وان لا سبيل لنجاح أى علاج ما لم تتم مغالبتهـا والقضاء عليها !

إن المريض الذى يبدى النفـور والعداء ، يعانى من روح متحفزة عدوانية ، بثتها فيه محاولاته أن يهيىء نفسه لمجابهة الصعوبات التى يتورط فيها ، وإن لم تنجح هذه المحاولات .. أما المريض الوادع ، المستكين ، فيعانى من روح متخاذلة ، اى انه لا يبذل قط اية محاولة ليكيف نفسه وفقا لظروفـه ، وإنما هو يبحث عن شخص يلوذ به وينشـد الحماية لديه ، كالطفل إذ يأوى إلى والديه فى الملمات !.. ومثل هذا الشخص لا يكون عونا للطبيب ــ كما توحى المظاهر ــ بل يكون عالة عليـه ، إذ انه يطمع فى ان يعمل الطبيب كل شىء وحـده ، فلا يتحالف معه ضد المرض ..

والواقع ان إسراف الآبـاء فى العناية بأبنائهم ، وفى تولى شئونهم عنهم ، كثيرا ما يكون سببا فى امراض الأبنـاء !.. واذكر ان كان بين مرضاى يوما مريض ممن يشكو من قرحة معوية ، وذات يوم جاءنى ابنه ــ وكان فى التاسعة والعشرين من عمره ــ يشكو من حموضة فى جوفه .. وتبينت من حديثه

انه كان يعانى الربو منذ طفولته ، لم يبارحه إلا فيما بين الثالثة عشرة والحادية والعشرين من عمره .. وكان سعيدا فى حياته الزوجية والعملية ، ولكنه كان دائم الانشغال بأبيه ، الذى كانت حياة الأسرة كلها ترتبط به وتعتمد عليه .. وكان من أول ما عنيت به ان « الربو » من الأمراض التى تنشأ عن التبعية ، اعنى عن اعتماد المرء على سواه ، وعدم استقلاله بعواطفه وشئونه .. ولقد درج الأطباء على الاعتقاد بأن الربو المزمن داء لا شفاء منه ، ولكننى حرصت فى علاجى لمريضى على ان اجعله يلمس أن علاقته الوثيقة بأبيه ، تكمن وراء دائه .. وأن قلقه البالغ بشأن مرض أبيه ، ليس سوى مظهر لحاجته إلى الاعتماد على ذلك الأب الذى كان مرضه يشغله عن أن يوفر له المساعدة الكاملة التى كان يطمع فيها منذ صغره .. فلما بلغ مرحلة المراهقة ، بثت انفعالاتها فيه شعورا بالقوة ، والثقة فى نفسه ، فاستطاع ان يستقل مؤقتا عن شخصية أبيه .. ولكنه حين تجاوز العشرين ، وهبط إلى ميدان العمل ، صادف أعباء وصعابا حيرته ، فاذا به يرتد إلى ما كان فيه من قبل من رغبة فى الاعتماد على غيره .. فعاوده الربو منذ تلك السن !

ومذ تبين المريض هذا ، بدأت صحته فى التحسن فعلا ، حتى تغلب على الربو وتخلص منه نهائيا !

يرفض « الاستياء » من حماته .. ليحتفظ بصحته !

ننتقل الآن إلى الأمراض « العصبية » .. وقد يقال إن من السخف أن نقسم الأمراض إلى عصبية وغير عصبية ، ما دامت

جميعا تشترك فى أن لها أصلا من الانفعالات العاطفية .. ولكن الواقع أن من الأمراض ما ينبعث « مباشرة » عن أزمات عاطفية .. وأول ما ينبغى على الطبيب فى هذه الحال ، أن يفحص المريض فحصا دقيقا ، ليستطيع أن يؤكد له أن ليس به أى مرض عضوى ، وبذلك يهدىء من مخاوفه .. ثم يعمل بعد ذلك على استخدام الأساليب الطبية فى علاج أعراض المرض .. ويلى ذلك ، فهم مبعث المرض ، وهذا عنصر ضرورى للشفاء .. وقد دلتنى تجاربى على أن المريض يستطيع أن يتفهم داءه ، لو أنه عرف الطريق التى تؤدى بالارهاق العاطفى إلى الظهور فى شكل أعراض جسدية ..

اننا حين نطعم الجسم بمصل الدفتريا مثلا ، إنما نساعده على أن ينشىء لنفسه حصانة ضد المرض .. وكذلك المريض الذى يعرف أن أساس مرضه يرجع إلى انفعال عاطفى معين إزاء موقف من المواقف التى تعرض له فى حياته ، لا يلبث أن يبنى لنفسه حصانة ضد هذا الانفعال العاطفى .. وهذا جزء رئيسى من تكييف الجسد والعقل للموقف .. ولقد رأيت رجلا « يرفض » أن يستاء من حماته ، لأنه ادرك قبل كل شىء أن استياءه العاطفى قد يؤدى إلى آلام جسدية ، ومن ثم بنى استحكاماته و « تحصيناته » العقلية ضد هذا الموقف وضد استجابته العاطفية له !

على أنه قبل أن يبلغ أى امرىء هذا الوضع ، يجب أولا أن يطمئن إلى أنه لم يولد وبه ضعف يحكم عليه بالمرض ، أو أن جسده مصاب بضرر يجب معه أن يتقبل المرض كمصير محتوم

.. وثانيا يجب ان يدرك ان المرض ليس نذير حظ تعس ، بل انه هو الذى يجلب المرض لنفسه ، وهو الذى يستطيع أن يتفاداه !.. والخلاصة ، ان مرض الجسم يجب ان يعتبر إشارة إلى نشوب كفاح فى سبيل التكيف مع ظروف المعيشة ..

بداية الطريق .. إلى الصحة

والآن وقد انقذنا المريض ، فهل نتركه ؟.. بل يجب أن نطمئن على سلامته واستقراره ، إذ لا يكفى أن يشفيه الطبيب من القرحة ، او الربو ، أو النوبة القلبية ، لأنه إذا لم يكن هو ذاته قد أدرك الدافع الداخلى الذى القى به فى أحضان المرض، فان هذا المرض لن يلبث أن يعاوده ، فتكون وطأته فى هذه المرة أشد وأخطر .. ومن ثم فعلى الطبيب والمريض أن يهاجما معا ذلك الدافع الداخلى !

وخير طريقة لاجتذاب المريض إلى التعاون مع الطبيب ، هو مطالبته بأن يراقب اعراض المرض ، ومدى شدتها ، والأحداث الخارجية والداخلية التى تؤدى إلى نوبات الالم .. فان هذه المراقبة تمكنه من أن يلاحظ نفسه ويعنى بها .. فضلا عن ان المرء لا يستطيع أن يراقب أوقات الالم وشدته والأحداث التى تسبقه ،دون أن يرى علاقة بين الجميع .. ولا يلبث بعد زمن ان يفطن إلى حالته العاطفية وانفعالاته ، وكيف تؤدى به إلى المرض .. وإدراك هذه الحالة هو بداية الطريق إلى الصحة !

إن كلا منا نتاج ما ورث عن اهله ، والبيئة التى ولد فيها ، والجو الثقافى المحيط به ، وشخصية أبويه ، وآثار مدرسته ،

وتأثيرات الدين والعادات والتقاليد والمثل الخلقية فى المجتمع الذى يعيش فيه .. ومعظم هذه الأشياء التى اشتركت فى تكويننا ، فوق طاقتنا ، فلا سبيل لنا إلى التحكم فيها .. على اننا إذا عجزنا عن تغيير الماضى ، نستطيع أن نعدل الحاضر ، وأن نصوغ المستقبل .. وذلك بطريقتين : أولا ، بأن نعرف كيف نعضد الرغبة فى الحياة فى أوقات الضيق والملمات ، حتى نستطيع أن نجتاز ازمات الحياة بأقل قدر من الضرر .. وهذا هو البرنامج العاجل ، برنامج الطوارىء .. أما البرنامج الطويل الأجل ــ وهو الذى يمثل ثانية الطريقتين ــ فيتجه إلى تنمية الرغبة فى الحياة بكل الوسائل الممكنة ، لنزيد نصيبنا من السعادة فى الحياة ..

والبرنامج المؤقت يتطلب أولا أن ندرك أن الاجهاد الذى قد يؤدى بنا إلى المرض ــ أو الارهاق بمعنى آخر ــ عبارة عن تأثير ينصب على الجسد من متاعب خارجية او داخلية ، أو النوعين معا .. فالنزاع مع شريك فى العمل ، أو مع الزوج او الزوجة ، وعدم إشباع الحاجات الجنسية ، وإصابة صديق بضرر ما .. كل هذه أمثلة من كثير من مسببات الاجهاد ..

فاذا كان هذا الاجهاد مؤقتا ، واستطعنا أن نتغلب عليه ، او أن نروغ منه ، فان الجسد لايلبث ان يستريح ، وبذلك ينجو من الضرر .. ولكن الاجهاد الذى يطول به الأجل ــ خارجيا كان او داخليا ــ لا يدع للجسد فرصة للانتعاش ، وتجديد قواه ، وحشد امكانياته ــ وهو ما نسميه بـ « الاستجمام » او « الراحة » ــ ومن ثم يضطر الجسد إلى استنفاد كل ما لديه

من طاقة .. وعلى ذلك ، فعلينا ان نبحث عن طريقة لكسر حدته .. يجب أن نتعلم كيف نصون طاقتنا الحيوية ، وننميها .. وهذا فى حد ذاته « فن » !.. فليس مجرد نسيان المشكلات بتعاطى الخمر ، أو بمجرد السير فى الهواء الطلق ، نسيانا فى الواقع .. ولا هو مغالبة للارهاق ..

ولقد يفيد النشاط الجنسى كثيرا من الناس فى تخفيف الاجهاد عنهم ، اللهم إلا إذا كانت العلاقة الجنسية سببا فى زيادة الارهاق بسبب الشعور بذنب دفين ، أو بسبب عداء مكتوم فى النفس .. الخ .

وفى وسعنا أن نروح عن انفسنا باللعب مع اطفالنا ، أو بالإقبال على فلاحة حديقة الدار ، أو بالانطلاق فى نزهة فى الخلاء ، على شريطة أن نستمتع بمناظر الطبيعة التى تصادفنا ، ونطرح عنا المشكلات تماما ، فلا نسمح لها بالتسلل خلسة إلى افكارنا !

.. كما ان حسن اختيار الغذاء الذى نتناوله أثناء فترات الاجهاد ، من العوامل التى تساعد على مناهضة هذا الاجهاد .. لانه حين تثقل وطأته ، يعرقل عملية تجدد الخلايا فى الجسم ، ويشيع الاضطراب فى جهازنا الهضمى .. لذلك يحسن أن نختار أغذيتنا فى هذه الأحوال ، بحيث تساعد على عملية تجدد الخلايا ، وبحيث تقاوم اضطرابات الجهاز الهضمى .. فاذا قل إفراز الصفراء – أثناء فترات الارهاق – وجب علينا أن ننصرف عن تناول الأطعمة الدسمة ..

والشخص الذى يصاب بالحموضة فى فترات الارهاق يجب أن يتناول من الأطعمة ما يكون قلويا .. وهكذا !

على أن من أهم عوامل التخفف من الارهاق : النوم .. وهناك طرق لاستجلاب النوم الذى كثيرا ما يهرب منا فى هذه الحال ! وتختلف كمية النوم التى يحتاج إليها الجسد باختلاف صاحبه .. إذ المهم فى الأمر ، هو أن تكون الكمية كافية لانعاش الجسم ..

البناء .. طوبة طوبة !

والخلاصة ، انك لكى تتغلب على المشكلات التى تطاردك ، ينبغى الا تتوقع اى تغير ما لم تغير نفسك اولا ، فتضع لنفسك « برنامجا » للتغيير !.. وليس هذا بالشىء الذى يتطلب منك عناء ، لأن فى وسعك أن تقسم هذا البرنامج على امد طويل ، بحيث تقوم بهذا التغير خطوة فخطوة .. وتبنى صرح حياة جديدة سليمة ، طوبة إثر طوبة ، فى اناة .. سيما وأن البرنامج الصعب تصحبه صعوبة الأداء ، ومن ثم تعود إلى الارجاء ، ثم الاهمال ، والشعور بالهزيمة واليأس .. وكلها تضاعف من سوء حالك بدلا من ان تساعد على تحسينها !

.. وإذا ما عرفت خطأك أو ضعفك ، فيجب ألا تقف عنده لتبكى او لتنحى على نفسك باللائمة ، او لتسخط على الدنيا والحضارة ، وإنما يجب أن يتجه سخطك إلى العمل على البدء

فى السعى لحياة افضل ، فان المجهـود الإنشـائى ـ الذى تقرره بحيث يتلاءم مع إمكانياتك ومقدرتك ـ سـيبدد من اثر الشعور بالخيبة والأسى على اخطاء الماضى .. وان فى العمل، والعمل الإنشائى ـ وخاصة إذا كان موضوعه نفسك ـ لذة ما فوقها لـذة .. ويجب الا يضيرك البطء ، ما دمت تمضى قدما .. فى عزيمة و « ورغبة » !

SOYEZ OPTIMISTE
PAR
Dr VICTOR PAUCHET

كن متفائلا!

للعالم النفسانى الدكتور فيكتور بوشيه

سر السعادة !

يتلفت الإنسان حوله فى هذه الأيام ، فلا يجد إلا نفوسا ارهقتها الأزمات النفسية ، وقلوبا خيم عليها ظلام اليأس ، والشك ، والقلق . وإذا ما تلبدت نفس الإنسان بالغيوم السوداء ، وأسلست قيادها للظلام يلفها ، ويأخذ بتلابيبها ، فقدت الشعور بمعنويات الحياة ، وبفضائل الحياة ، وبالبواعث على الحياة !

اليأس السريع : هذا هو طابع شباب العصر الذرى !.. وهو عدوهم اللدود ، الذى يقطع عليهم الطريق ، قبل ان يقطعوه هم . ولا علاج لليأس سوى : العمل .. والعمل المتواصل غير المنقطع ، الذى يمنح الإنسان الثقة بالنجاح ، ويضيف كل يوم إلى راسماله المعنوى ثروات جديدة ، تعينه على متابعة السير ، ومواجهة الصعاب والعقبات ، وتحمل ما يقابله من صدمات !

وهنا ، يدرك التفاؤل العمل ، ليسيرا جنبا إلى جنب ، يتبعهما الإيمان ، والمحبة ، والايثار ، والتعاطف .. فى طريق غايته السعادة والكمال الإنسانى .

« كن متفائلا » .. تلك هى النصيحة الكبرى التى يقدمها عالم نفسانى كبير إلى زملائه فى الإنسانية ، فى الكتاب الذى اقدمه إليك فيما يلى ، كاشفا اللثام عن التفاؤل او سر ازدهار النفس البشرية !

مقدمة

« من لا يختط لنفسه خطة يحيا بها ..
انما يختط لنفسه الخطة التى يموت بها ! »

التفاؤل ، والمزاج الحسن ، والاحساس بلذة الحياة .. كل هذه المشاعر يجب أن تكون الرائد الدائم لنفسك ، وخاصة فى هذه الأيام القاسية التى يشكو فيها البشر من مرارة الوجود !.. فمن الضرورى ، فى العصر الذى نعيش فيه ، أن تحشد لحياتك كل ما تملك من تفاؤل وشجاعة ، وان توحى لنفسك بأنك إذا لم تستطع ان تقاوم الظروف الخارجة عن إرادتك ، ففى استطاعتك ان تتغلب على بعض متاعبك النفسية . لكنك قد تتساءل : كيف يمكن للإنسان ان يكون متفائلا ، وكل شىء حوله على غير ما يرام ؟!.. والجواب عن هذا ان فى وسعك أن تظفر بالتفاؤل ، إذا استطعت الوصول إلى حالة نفسية إيجابية تكون فيها دائما على استعداد للمقاومة ، وعلى استعداد لأن تكشف عن الخير الذى تنطوى عليه اسوأ المناسبات .. وان تستقبل الحوادث وفى نيتك ان تفيد منها بقدر المستطاع .

إن الشخص المتشائم الذى ما يزال يحتفظ ببعض الإرادة ، فى استطاعته ان يظفر بالتفاؤل ، عن طريق العادة التى يروض نفسه عليها ، فيخلق فى نفسه حالة جديدة تتحول فيما بعد إلى عادة حسنة . وسوف يستبدل بالمنظار الأسود الذى يرقب به الحوادث وينظر إلى الأشياء ، منظارا ابيض يرى الأمور خلاله بهدوء ، وسكينة ، واطمئنان ، فيكتشف فيها القوة

التى تحركها . وإذا كان من الضرورى له ان يبذل مجهودا مضنيا فى البداية ، إلا أن كلا منا يعلم انه ليس فى وسع إنسان الحصول على شىء ما دون جهد . سل الذين خلقوا شيئا جديدا ، فى اية ناحية من نواحى الفنون او الآداب او العلوم أو الصناعة او التجارة ، كيف أمكنهم أن يحققوا ذلك الخلق الجديد ؟!.. يجيبوك بان شعارهم هو العمل اليومى ، المتواصل ، غير المنقطع ! ومن اجل ذلك ، كان من الضرورى ان يزيل الإنسان من نفسه المشاعر الهدامة ــ كالخمول ، والسأم ، والغيرة ، والغضب ، والشك ، والاضطراب ، والخوف ــ ويطهر نفسه من هذه البذور القاتلة ، ليغرس مكانها بذورا صالحة .. فنعمة التفاؤل هى انه يحملنا على العمل دون انقطاع نحو هذا الهدف الإيجابى .. وأن التفاؤل ليحمل بين طياته الإيمان ، والثقة ، والأمل ، وبمعنى آخر : الشباب والسعادة والحماسة والاستعداد للعمل .. وان الإيمان ليدفع بالرغبة تجاه كل ما هو جميل ، وعادل ، ومستحب .. إنه يوقظ فينا المجهود المنتج ، ويظهر لنا عالما محدودا غير غامض ، لم نكن نراه من قبل !

فحاذر ان تترك نفسك تتردى فى مهاوى الشك ، والخوف ، والحزن ، فان هذه هى أعداء راحتك . فالحزن هدام وعقيم ، والخوف يشل جهودك ، وهذه كلها احساسات « طفيلية » تنقص من حيويتك ، ومن ثم يتعين عليك أن تتخلص منها ، وأن تواصل عملك بحماس ، فى ظل اعتقاد راسخ بأن النصر سيكون لك فى النهاية !

إن أجدادنا القدماء الذين ظهروا قبلنا على الأرض ، قد أدوا

نصيبهم من هذا الكفاح أيام أن كانوا يعيشون فى كهوفهم ، ليبقوا بمنجاة من الحيوانات المفترسة ، وحيث اعتادوا أن يوقدوا نارا كبيرة على أبواب مخابئهم . فلما تطور الزمن ، صارعوا أعداءهم .. والخلاصة أن الإنسان كان دائما فى عمل وكفاح دائبين ، منذ اليوم الأول الذى وجد فيه على ظهر البسيطة ، وينبغى أن يكون مستعدا دائما للعمل ، وأن يستمر فيه طيلة حياته !

ولست أعنى بالتفاؤل ، ذلك التفاؤل السلبى « الفاتر » ، الذى يملى علينا الا نعمل شيئا ، وأن نرقب فقط مرور الحوادث ونركن إلى الخمول « والاستقرار » .. وإنما ينبغى لكى نسعد ونتفاءل أن يكون العمل شعارنا ، وأن نكافح لكى نكون بخير ، ولكى نعيش بنظام .. فنستيقظ فى ساعة معينة وننام فى ساعة معينة .. يجب أن نبذل الجهد كى نستفيد من الحوادث ونظفر بالنجاح والصحة والسعادة ..

وكل أمر فى الوجود يصبح سهلا لمن يريده كذلك ، ولمن يعتاد أن يحدث نفسه حين يواجه اية مشكلة جديدة : « هذا شىء تافه .. وسوف يتحقق ما أريده » .. فمثل هذا الرجل ، تتأهب كل قواه عند أول نداء ، ولا يلبث ان يتفتح أمامه ألف ينبوع وينبوع ، وما عليه بعد ذلك إلا أن يستغلها الاستغلال المناسب ، ويستعين إزاء كل مجهود وكل فكرة بالإيحاء الذاتى ، كأن يقول لنفسه : « سأفعل كذا وكذا ! » ، ويتجنب الارجاء بغير مبرر .. فلا تقل أبدا : « سأبدأ يوم الاثنين القادم ، أو صباح غد » .. بل ابدأ فى التو والساعة تنفيذ كل فكرة منتجة تخطر لك ، وردد فى مزمار نفسك هذا القول . « اننى لست

متعجلا ولا متهورا فى هــذا الذى اعتزمه ، وإنما أنا واثق من الوصول إلى الغرض الذى أنشده ! » .. وفى كل صـــباح ، ضع برنامجا لأعمال يومك فى خمس دقائق .. وفى كل مســـاء حاسب نفسك لترى ماذا فعلت !

.. اضحك ، تضـحك لك الدنيا .. ولا تنس أنك ستجد دائما أمام عينيك صورة ما تحمله فى نفسك : فاذا توقعت الخوف والبغض فانك ستجدهما امامك : الأول فى صورة وسواس ، والآخر فى صورة الحسد والغيرة والغضب .. اما إذا كنت من الذين لا تراودهم إلا افكار صحيحة ومثل عليا وهدوء شامل ، فسوف تجـد أمام عينيــك دائما ، الاخـلاص ، والشفقة ، والاعتراف بالجميل !

ومن يحمل فى نفســه الجمال والحب ، يرهما فى كل مكان ينموان ويزدهران .. وحينئذ يسهل عليه أن يتبين طريقه فى الحياة ، كما لو كان فى حديقة مضيئة الأركان !

١ ــ السعادة والأمل .. فى ركاب المتفائل

« ان الغرض الحقيقى من الحياة هو أن تحقق الخير ، وأن تجعل لنفسك شخصية ناجعة » « جوفروا »

يستقبل الناس الرجل المتفائل أينما يحل بالبشر والابتهاج ، إذ يبدو وكأنه يحمل معه النور والسعادة !.. وهناك نفوس كثيرة مترددة ، قلقة ، ليس لديها القدر اللازم من النشاط الذى يكفل لها المضى فى الطـريق السوى . ومن دواعى الأسـف أن القلق والشك هما طابع الكثـيرين من الناس ، ممن يمتازون

برهافـــة الحس ، وعلى الأخص فى أوقات الاضطرابات التى تعقبها المصائب والنكبات . ويبدو ان كثـيرا من أولئك الذين اعتادوا الحياة الناعمة ، يحسبون إزاء اول صدمة انهم فقدوا كل شىء ، وتستولى عليهم خيبة الأمل ، فلا يخطــر ببالهم ان صفاء العالم واقبــاله لا يدومان بقدر ما يدوم صــفاء النفس وراحتها .. فهــؤلاء قد تركوا ما لديهم من القوى المعنــوية يضمحل ، بعد أن وضعوا أنفسهم تحت رحمــة المصائب .. ويأتوا يهدمهم الشك ، والسأم ، وتشل نشاطهم الأمراض ..

ولمثل هؤلاء ، يجب أن يبين المتفائل قيمة الشجاعة ، ويتقدم بالنصح ، عساهم أن ينظروا للمستقبل بعين الثقة والاطمئنان إلى انه لا مستحيل فى هذا العالم ، إذا صحت عزائمهم وقويت إرادتهم !

إنك إذا أصابتك ازمة مالية تجد أنها تعكر صفو نفســك ، وقد تجعلك تفكر تفكيرا عميقا تزن به امورك .. وسوف ترى بعد ذلك ان كثيرا من الأشياء يبدو لك وكأنك فى حاجة ماســة إليه ــ وقد كان غير ذلك ! ــ عندئذ ، سوف تتساءل : « هل الحياة هى جمع المال ؟.. وهل هدفها هو الملذات الدنســة والمتاع الزائل ؟ » .. وفى هذا الوقت فقط يزداد قدر الروح ، ويظهر ما لها من قيمة !

وإذن فينبغى الا نقنط من الناس ، إذ يجب أن نوحى لأنفسنا بأنه سيأتى يوم يحب فيه الناس بعضــهم بعضا ، وعنــدئذ سيدركون أن السعادة مستمدة من خدمة بعضهم بعضا ، وأن السعادة الذاتية مستمدة من سعادة الآخرين ، وعندما يدرك الناس هذه الحقيقة ، سينعمون ولا شك بحياة أفضل على هذه

الأرض . الم تلحظ مقدار سرور الأطفال البرىء ، الذى يغمرك انت أيضا عنـــدما تقدم اليهم « دمية » ؟.. الواقع ان لا شىء ابدع وأطهر من سرور هؤلاء الأطفال ، الذى تعبر عنه حركاتهم وصيحاتهم ، وإعجابهم الذى يذهلنا .. وان الأطفال لا يدركون آداب المجاملة ، او واجب الشكر الذى يتعين تقديمه ، ولكن كل شىء فيهم ينطق بعرفان الجميل الصادق الصريح !

المتفائل يسعى إلى اسعاد الآخرين !

والشخص المتفائل يبحث دائما عما يسعد به الآخرين ، فهو لا يقتنع بعبارات فاترة يوجهها إليهم ، بل يتخير لكل منهم العبارة التى تجلب له اكبر قسط من السرور .. وفى الوقت نفســـه ، يبحث عن الأشخاص الذين يحرصون على ابقاء سعادته هو ، التى يغار على ادخارها لنفسه كل الغيرة ..

فى أحد أيام الآحاد من شهر يناير ، سألنى أطفال هل يذهبون إلى « السيرك » الذى يعمـــل فى الشـــتاء ، كى يشـــاهدوا « جروك » ؟ وكنت اعلم الكثير عن شهرة هذا البهلوان الذى ابرز للعالم « فلسفة » الضحك ! بل انى كنت أعجب بأمثاله من اللاعبين الذين ــ بغض النظر عن مقدرتهم العضـــلية ، وسمتهم البهلوانية والفنية المعقدة ــ يملكون « هبة » جذب انظار الناس ، فهم يحتفظون بحالة نفسية هادئة ، ومرحة ، بحيث لا تفارق الابتسامة ثغورهم . وفضـــلا عن ذلك . فانهم يبرزون للناس ــ من الناحيتين النفسية والجســـمية ــ فائدة التدريب البدنى ، حين يقومون بتمرينات خطـــرة ، من ارتفاع شاهق ، دون شـــباك تحميهم ، الأمر الذى يقطع بأن لهم ثقة

مطلقة فى توازنهم !.. وقد اعتـــدت أن اذكر نفسى ــ كلمـــا شاهدت هؤلاء الأشخاص ، بوجوههم الباسمة ، واجســـامهم الجميلة ــ بأنهم منذ عهد قريب لم يكونوا بقادرين على القيام بأية حركة من الحركات التى أصفق إعجابا لها ، وربما كانوا فى وقت ما ضعفاء أو متشائمين . أما الآن ، فهم ــ بعد مرانة عدة سنوات ــ يقومون بأدق التمرينات فى سهولة متناهية !.. تلك التمرينات والحركات التى هى خلاصة كفاح طويل ومستمر ! وكم كان عليهم أن يضغطوا أعصابهم ــ خلال فترة التجربة ــ ويبدوا قلة المبـــالاة بدواعى تثبيط الهمم التى تبـــدر من الآباء والأصدقاء والزمـــلاء !.. فاى صـــبر ؟.. واية مقدرة أبداها هؤلاء ، حتى وصلوا إلى حالة الكمال التى صرت أشاهدها !

وإذن ، فلكى نحصل على الصـــحة والنجاح والسعادة ، يتعين علينا ان نبذل مجهودا « بدنيا » لا يقل عن المجهود الذى نبذله فى سبيل إسعاد الروح ، ولقد اعجبتنى القوة والمرونة ، والصحة ، والحياة التى تتفجر من هـــؤلاء « البهلوانات » ، فأيقنت أن فى اســـتطاعة البشر ، مثـــلى ، ومثـــل لاعبى « الســـيرك » ، أن يحصلوا على الهدوء والوداعة والمرح وحب العمل ، إذا تحلوا ببعض صفات هـــؤلاء الناس .. حتى إذا ما اقبلوا على تمرين يومى ، بدنى أو نفسى ، سعدت الإنسانية وتغيرت ..

وقد جمعتنى المصـــادقة ، فى إحدى فترات الاســـتراحة ، بزميل من زمـــلاء « جروك » ، كنت قد أجريت لزوجته جراحة ما ، فعـــرض على أن يقدمنى إلى ذلك « البهلوان » الكبير . وكان هذا الأخير مصبوغا بالألوان ، استعدادا لأن يقوم

بدوره فى « الســـيرك » ، فقلت له : « اننى لا اعرف شكلك الطبيعى ، ولكن دعنى اهنئك لمجهودك الاجتماعى الذى قمت به لإضحاك الكبار والصغار » .. فاجابنى قائلا : « إن دورى غاية فى الصعوبة .. فمنذ عامين كنت اشاهد النظارة الذين جئت لأسرى عن نفوســـهم ، فاذا بجـزء كبير منهم لا يحرك ساكنا ، وكان الأمر يقتضينى فى البداية عشرين أو ثلاثين دقيقة حتى اجعلهم يبتسمون ، ولو كان الحال قد استمر على ذلك المنوال ، لما كان فى استطاعتى أن اضحك اى إنسان » !

.. تركت « جروك » ورجعت إلى مكانى فى « السيرك » ، واطرقت مفكرا فى هؤلاء الذين لا يعرفون الضحك إلا عنـدما تنفرج أزماتهم الاقتصـــادية والاجتماعية .. كم يكون جميلا لو علموا ان فى اســـتطاعتهم ان يكونوا سعداء ، حتى لو تحرج موقف وطنهم .. إذ يجب ان نروض أنفســـنا على التفـاؤل والــروح المرح كمـــا روض البهـــلوان نفســـه على القفـز والدوران !.. ولست انصح من يعانى آلاما مبرحة ان يظهر بمظهر الشـــخص المرح .. ولا انصح من انتابته نوبة عصبية او « روماتزم » حاد أن يضحك .. ولكن ، كمبدأ عام ، ينبغى أن نكون أصحاء كى نستشعر لذة الحياة . فاذا لم نحصل على المرح والسرور من تلقاء انفسنا ، وفى خلال الأوقات العصيبة ، فليس لنا أن نقنط ، بل يجب أن نتعلم كيف نحصـــل عليهما . وفى سبيل بلوغ هذه الغاية ينبغى أن تتبع الوسائل الآتية :

اولا ــ اختر الوسط الذى يلائمك

« قل لى من تخالط من النــــاس ، أقل لك من انت ! » .. فلكى تجلب لنفسك التفاؤل ، ابتعد عمن لا يثقون بانفسهم ، ومن يترددون فى كل عمل ، وكـذلك الحاسدين ، والمتشائمين الذين يتضجرون دائما لغير ما سبب مفهوم !

قد تقـــول اننا ينبغى الا نســـقط من حســـابنا أصـدقاءنا ومعارفنا ، أو نهمل علاقاتنا الاجتماعية مع هذا وذاك .. نعم ، ولكنى أطالبك بالا تخالط من لا تتفق ميولهم ومشاربهم مع ميولك ومشـاربك ، ولا تبحث عن صـــداقة من يحوطونك بجو ملؤه السأم .. ولكى لا يحدث ما لا تحمد عقباه ، روض نفسك على دراسة أخلاق زملائك ، وميولهم ، وغرائزهم . وتعلم كيف تقف على ما فطروا عليه ، دون أن يشعروا هم بذلك .. وافضـــل الطرق التى تسهل لك هذه المهمة ، دون مضايقة أحـــد ، أن تدرس ميول الآخرين واخلاقهم تبعا لمظاهرهم الخارجية التى تهم من يرقبها عن كثب .. وكذلك ما امتازت به أجســـامهم ، وذلك بملاحظة هيئة الجسم ، والوجه وشكل الجمجمة الأعلى ، ونغمة الصوت ، وحظهم ، وكل الحـــركات التى تكمل بهـــا شخصيتهم !

ثانيا ــ الإنســـان المتفائل يجمل فى عينيـــه كل شىء ، والمتشائم يقبح فى عينيه كل شىء .. وأن الروح المرح لجزء من أخلاق الأول ، بينما الحزن والكآبة من طبيعة الثانى !

.. فالمتفائل يملك السرور والحماسة والرغبة فى العمـــل الدائم . ولكى تتمثل به ، اجتهد .. فى أن تعرف حقيقة نفسك ، وأن تروضها على حب الجماعة والتضامن مع الآخرين .. كذلك يملك المتفائل ايضا الإيمان بالله ، والأمل ، والحب ، وهو محب للخير ، يحسن استقبال الناس ، خدوم لهم ، رقيق الشعور حيالهم . وهو لا يحتفظ لنفسه بالســـعادة ، بل ينشرها اينما

حل ، وعلى العكس من ذلك ، المتشائم الذى يملك نفسا منقبضة ، وما يتبعها من كآبة وسام ، وميل لوحدة والشك والتردد !

يجب ان نوحى إلى انفسنا اذن بأن الأمور تسير من حسن إلى أحسن ، وسنرى فى النهاية أن كل شىء يسير بالفعل بانتظام ، وأنه لم يكن ثمة ما يدعو للتشاؤم !.. أو لم يلحظ الناس — بالرغم من الأزمات الاقتصادية والانهيارات المالية التى اصابت العالم مرارا — انه قد ظهرت اختراعات جديدة بهرتهم ، مثل الطائرات التى قربت بين الأمم ، والأفلام السينمائية التى استهوت الافئدة ، والعمارات الشاهقة التى ارتفعت على وجه الأرض ؟!

ان المتشائمين ليسوا تعساء من الناحية المعنوية فحسب ، بل انهم « مرضى » من الناحية الجسمية ايضا .. أو هم يسيرون نحو المرض . اما المتفائل فانه يخلق فى كيانه أداة قوية يصارع بها المرض . وقد لاحظت فى السنوات القليلة الأخيرة زيادة محسوسة فى حالات السرطان .. وهو مرض كلما أسرع المرضى به إلى استشارة الطبيب ، كان ذلك ادعى إلى شفائهم ، ولكن المتشائمين يترددون ، ويشكون ، وهم لا يعلمون كيف يتخذون قرارا سريعا ، وبذلك يفسحون للمرض طريقا فى اجسامهم .. وتكون النتيجة لهذه الحلقة المفرغة من العيوب ، ان المتشائم يجلب لنفسه الكآبة ، وهذه بدورها تجلب له كل الأمراض ، وعلى الأخص مرض السرطان !

فلتحرص إذن على تجنب الانفعالات السوداء والحمراء ، تلك التى تجعل النفس نهبا للبغضاء ، والحسد ، والغيرة ،

والسأم ، التى تخلق بدورها مرتعا خصيبا لكل المصائب . أما الانفعالات الوردية والزرقاء ، وهى الانفعالات الإيجابية التى تعبر عن الحياة والفتوة وطول العمر ، فلتفسح لها من صدرك المكان الأسمى . واننى لأهيب بك ان تتخير اصدقاءك من بين الأشخاص المتفائلين ، المرحين ، ذوى الطبع الهادىء والبال الناعم ، ومن المتزنين الذين يحسنون قياد أنفسهم ..

احذر اللون الأحمر !

والاختلاط بالأطفال عادة طيبة تلمسها عند المتفائل .. انظر إليهم وهم ينصرفون من مدارسهم ، او تأملهم خلال فترات لهوهم .. وتعلم من ذلك درسا : أن الكبار والصغار ، وكذلك الحيوانات الأليفة ، خليقة بأن تحوطك بجو ملؤه السرور والفرح .. ولكن على ألا تسقط من حسابك البيئة التى تحيط بكَ ، اى بجسمكَ ، لأن كسوف الشمس ، وهطول الأمطار ، ورطوبة الجو ، تجلب دائما المزاج العكر .. بل إن الألوان الشائعة فى الوسط الذى تعيش فيه ، تلعب فى تكييف مزاجك دورا إيجابيا ! ومن الأمثلة التى توضح ذلك أن معامل التصوير التى شيدتها شركة « لوميير » فى (ليون) ، ينفذ إليها ضوء النهار خلال زجاج احمر ليضيئها . وهذا اللون خليق بأن يستفز شعور العمال والموظفين ، وكثيرا ما قامت بينهم بسببه المشادة والمشاحنات !.. فكان أن استبدلت باللون الأحمر ألوانا اخرى ، كاللون البنفسجى ، فعاد الهدوء يخيم على اركان المعامل ، وحل الوئام بين العمال محل الخصام . واللون الأخضر لون طبيعى ، لأنه لون الخضرة والمزارع ، وهو يدعو

إلى الهدوء والاتزان ، ويؤثر فى الصحة ، وفى المسكن الـذى تعيش فيـه ، ينبغى أن تهتم باللون الأزرق والأخضر أكثر من غيرهما — كاللون الأحمر مثلا — وعند حلول الصيف ينبغى أن تختار لاصطيافك البحر والبحيرات — أو الجبال والغابات — حسب استعدادك الجسمى . وإذا لم تهيئك ظروفك لتحمـل تأثير البحر البديع ، حيث يعمل الضوء الساطع عمله المستمر ، فاحرص على أن تجعل أولادك يعرضون أجسامهم للأشعة فوق البنفسجية ، التى تؤثر فيهم تأثيرا حيويا عميقا !

وإذن .. فلماذا تشعر بالسأم الذى لا مبـرر له ؟!.. لماذا تبدو متكدرا وقد هيأت لك الظروف أن تعيش فى ظل المدنيـة الحديثة ؟.. انك تشكو من أن الحياة لم تعد سـهلة ، وأن جيوبك اصبحت خاوية مثـلا !.. لكنك تنسى أن المدنية قد اتاحت لك أن تعيش وسط عائلتك دون أن تخشى على أولادك أن يخطفهم رجال العصـابات .. وبات فى إمكانك أن تتريض على الشاطىء ، وجيوبك ملأى بالنقود ، دون أن يعترضـك النشالون !.. وحسبك أن تفكر فى المصـير الذى ينتظر مئات الآلاف من سكان البلاد المتأخرة فى الحضـارة كى تغبط حظك الذى أتاح لك أن تعيش حيث تعيش الآن .. فهل فكرت لمدة خمس دقائق فى كيف تجرى الحياة فى بلاد الصـين ، التى تضيق بأهلها فيعيشون محصورين فى قوارب متلاصقة على طول الأنهار ، بين الفضلات المتعفنة وجثث الأطفال النتنة ؟!.. ففى تلك البلاد ، تهمل القواعد الصحية ، ويحتمل الناس سموم الطفيليات والبعوض والقمل والبق والثعابين ، وجميع الأمراض والأوبئة التى لم تعد تجتاح أوربا منـذ القرون الوسـطى ، كالطاعون والكوليرا والملاريا !.. أما فى تلك البلدان النائية من الصين ، فليس ثمة رجل واحد سليم ، وإنما الجميع يعانون من ألف مرض جسمى ونفسى ، الأمر الذى حدا بهم إلى البحث فى مادة الأفيون عما ينسيهم آلامهم !.. فلتقارن بين أولئك الضحايا من الجنس الأصفر ، أو أمثالهم من الجنس الأسود ، وبينك أنت ، فى ظروفك الراهنة .. ثم استعرض حالة نفسـك ، وعندئذ لن تستطيع إلا أن تعترف بأنك أصلح منهم حالا ، بما هيأت لك الظروف من راحة ومدنية ورفاهية .

٢ — تقدير النفس ، والثقة بهـا

« انى واثق من نفسى . واعلم علم اليقين ما ينبغى على عمله . فلا أنا بحاجة إلى الطموح لكى أقدم على عملى ، ولا أنا بحاجة إلى النجاح لكى أثابر عليه ! »

إذا أردت أن تنال تقدير الغير فاعرف قدر نفسك ، ومعرفة الإنسان لحقيقة نفسه تتنافى مع رغبته فى أن يمدحه الغير ، وما يؤدى إليه هذا المديح من صلف وغرور ، وخوف مما قد يقوله الناس عنه .. ومما لا ريب فيه أن الإنسان الذى يشـك فى نفسه إنما يوصد أمامه باب الإقدام والنشاط .. ومن يجهل كيف يوحى إلى نفسه بهذا القول : « هذا الشىء أستطيع أن أفعله ، وسأفعله » ، إنما يغل يديه وقدميه بقيود الضعف !.. وما أشبه فقدان الإنسان ثقته فى نفسـه ، وما ينتجه ذلك من ضعف فى النفس ، بالضعف الذى يصيب غدد الجسم . ويتولد عن فقدان الثقة بالنفس ، فى العادة ، شعور بالحزن ، والتردد ، والخوف .

وللبدء فى العـلاج ، ينبغى « الا نعتبر انفسـنا اقل من الآخرين » .. وهؤلاء الآخرون هم الذين نراهـم فى المراتب الممتازة أو الذين يبدو لك انهم اعلى منك قدرا . ولو تحريت الحقيقة لعلمت ان هؤلاء قد وثقوا بانفسهم ، ومنذ اليوم الذى ارادوا فيه ان يظفروا بمنصب يحسدون عليه ، بدأوا يعملون بكل قواهم للوصول إلى هدفهم ، مؤمنين بقدرتهم ، وحسن طالعهم !

.. إن « ايمانك بمبادئك وافكارك الخاصة ، وايمانك من صميم قلبك بان ما هو عدل لك ، عدل للآخرين » .. هو العبقرية بذاتها ، بشر بما يكنه ضميرك ، فاذا به رسالة يؤمن بها الغير . وسوف تسمع فى النهاية صدى أفكارك تلك ، تحملها إليك طبول الراى العام ، كما يقول « امرسون » !

والشعار الذى يتعين عليك ان تضعه نصب عينيك دائما ، هو : « انك تستطيع وحدك ان تحقق الرجولة الكامنة فيك » .. ولتعلم ان ليست نصائح الآخرين هى التى تشد ازرك فى مستقبلك .. وإنما انت وحدك تعرف ما انت عليه من قوة .. وقبل هذا وذاك ، اجبنى على هذا السؤال : « من يثق بك إذا كنت انت لا تثق بنفسك ؟! .. إن الإيمان والثقة بالنفس ، هما اقوى اداة لهدم العوائق ، وتحطيم كل العقبات التى تقف حجر عثرة فى سبيل التقدم .. وإن عدو النفس اللدود هو الصوت الذى يهتف بالشك ، ففى نفس كل منا يكمن هاتف سوء يوسوس إلى وإليك فى الساعات العصيبة بالقول : « ان جهودك غير مجدية ، فاترك الصراع جانبا » ! .. إن الشك ، أو الحزن ، هو اغنية الشيطان الذى يكمن فيك .. إنه الصوت

الذى يجب ان تخنقه كى تتوفر لديك الثقة بالنفس والإيمان بحسن الطالع ! .. اوح إلى نفسك بانك تملك كل المؤهلات التى تستطيع بها ان تحقق رسالتك ، وان تكون سيد نفسك .. فتلك هى الفضيلة الأولى !

وإذا كنت لم تالف الاختلاط بالغير ، وليس فى استطاعتك ان تواجه قرناءك ، اعتقادا منك بانك اقل منهم ، فانك تفقد نفسك الأداة التى تلزمك لتنتصر .. فان كنت بعيدا عن الناس ، فخالط الشجعان والأقوياء ، حتى تصبح مثلهم ، بفضل القاعدة النفسية التى تجعلنا نقلد من نبادلهم شعور الود !

ولا تفتر بالألقاب والمناصب ، ولا بمظاهر الذين يريدون ان يخضعوك لهم ويفرضوا إرادتهم عليك ! .. وإنما نقب فى نفسك عن القيم الحقيقية ، ونبل المقصد ، والاستقامة ، والبطولة الحقة .. لأن ما تريد أن تتحلى به من الصفات إنما هو كامن فيك ! اما الذين يميلون إلى الظهور حين يعاملون الغير ويعاملهم الغير ، فهؤلاء يجب الا تسقطهم من حسابك ، بل على العكس ، ينبغى ان تجعل من اختلاطك بهم ، باعثا على تقوية الثقة فى نفسك ، لأنك تشعر بحق انك اعلى منهم ، بفضل ما تحويه نفسك من جوهر !

ولعل فى مخاطبة الجماعات — عن طريق الخطابة والمناظرة مثلا — مران كاف لتقوية الثقة بالنفس .. كما أنه ليس افضل ولا اروع — فى سبيل الاعتماد على النفس والثقة بها — من أن تقنع نفسك بانك انت الذى تساعد نفسك بنفسك !

ولا تسر على غير هدى ، كالثرثارين المتوهين الذين تلوك افواههم الألفاظ دون تفكير فى موضوع محدد .. بل فكر

وأعد موضوعك فى محل عملك ، ثم واجه السامعين وانت معتقد انك تؤدى هذا العمل بوحى من ضميرك ، إذ ينبغى ان تجعل لنفسك طرق تعبيرها الخاصة . وهذه الثقة بالنفس تمنحك القوى الضرورية للسيطرة على قلوب سامعيك ، وبذلك تنتهى حتما إلى الحصول على تأييدها !

إن من يتلعثم فى مثل هذا الموقف ، باحثا عن الكلمات المناسبة — لانعدام ثقته فى نفسه — سيجرد نفسه من كل سلاح للعمل، ولن يكسب إلا « شفقة » الآخرين عليه ! .. فلكى توجد الثقة فى نفسك ، ولكى تعزز هذه الثقة ، حافظ على حيوية ذاكرتك ، ولتدخر ذخيرة من الكلمات المترادفة والصيغ المختلفة ، تنقذك من التلعثم فى الكلام فى مثل تلك المواقف .. وثابر على أن تمرن نفسك كل يوم على كيفية كسب ثقتها ، ولا شىء — كالعمل — يمنح الثقة بالنجاح !.. وليكن هدفك — مهما كانت مهنتك — هو العمل .. فان العمل يضيف كل يوم إلى رأسمالك المعنوى ثروات جديدة ، تعينك على مواجهة الصعاب والعقبات ، وتحمل ما يقابلك من صدمات ..

وبفضل ذخيرة كبيرة من المعلومات التى تحصلها باستمرار ، لا تخش ان تقتحم اى نقاش مهما يكن نوعه ، ولتدل باجاباتك وتسندها بحجج قوية ، وبذلك يكون تأييد سامعيك لك اكبر عون على زيادة الثقة بنفسك .. تلك الثقة التى يجب الا تفارقك بتاتا !

وإذا كان عظماء الرجال الذين تعرفهم قد وصلوا إلى المراتب التى يحسدون عليها ، فذلك بفضل ذكائهم وبفضل حماستهم لكل فكرة تخطر لهم ، ويعملون على تحقيقها بسلسلة من

الأعمال النافعة ، ومجموعة من الخواطر المنتجة . وقد أدى كل عمل من هذه الأعمال بدوره إلى نجاح جديد ، وكل نجاح جديد جر إلى حماسة جديدة .. وهكذا .. ومن يتتبع حياة العظماء والأبطال ، يجد أنهم حققوا أغراضهم بفضل ما وهبوا من صفات ذهنية كامنة فيهم !.. وإنك لتلحظ أبطال الرياضة ، عشية مبارياتهم ، وقد الهبتهم الحمية ، وخلقت فيهم التمرينات التى يقومون بها نشاطا غير عادى .. وتلك الحالة النفسية ، ولا شك ، ترفع مجهودهم إلى الذروة . وبغير هذه الحمية لا يمكن أن يتحقق شىء من جلائل الأعمال فى العالم .. فانفث من هذه الحمية روحا فى كل أعمالك ، وفى كل ما يحيط بك .. وازن بين الأشخاص الكسالى المتراخين وبين ذوى الحماس والإقدام تجد الآخرين يقبلون على عملهم راضين مستبشرين ، فيتفننون فى أدائه ، ويكون النجاح حليفهم حتما ..

الغيرة .. سر النجاح !

والشخص المتفائل الذى تملؤه الحمية ، يتفانى فى عمله ، وهو لا يسائل نفسه عما إذا كان سيلقى على عمله جزاء أو شكورا ، إذ لا يهمه إلا ان يبذل ذات نفسه فى عمله . وما ذلك إلا لأن غريزته — سواء اكان عاملا أم موظفا — هى التى تدفعه إلى العمل .. إنه فخور بمهنته ، ويبغى أن يدخل السرور على نفس رئيسه ، وأن يحصل على رضاه .. وهو يؤدى كل عمل — حتى ما يكلف به دون مقابل — والابتسامة لا تفارق شفتيه !

هل سمعت احد الخطباء المعروفين ، ورأيت أن الفضل فى لباقته وفصاحته يرجع إلى غيرته ؟!.. إنها تعطيه سحر صوته ، والتأثير الذى يستولى به على سامعيه وفى المحال

التجارية ، نجد أن الغيرة هى التى تدفع البائع إلى اتمام الصفقة مع العميل .. كما أن الحماسة هى التى تدفع الطيار إلى اتمام غارته الجوية بنجاح ، وهى التى تحرك الممثل على المسرح .. إن هؤلاء جميعا يعيشون لغرض واحد ، ويتركز نشاطهم لتحقيق النجاح .. وإن الرغبات المحركة فيهم هى التى تجعلهم ينتصرون !.. ومن ثم فليكن شعارك على الدوام « انى واثق من نفسى ، وأعلم علم اليقين ما ينبغى على عمله . فلا انا بحاجة إلى الطموح لكى اقدم على عملى ، ولا انا بحاجة إلى النجاح لكى اثابر عليه ! »

وثمة أمر ينبغى الا نغفل عنه ، وهو ان نضيف حاسة الوعى الاجتماعى إلى مزايا التفاؤل . فهذه الحاسة تعبر عن القدرة التى يتمتع بها الشخص الذى يهتم بالآخرين ، ويختلط بهم مختارا ، ويكون لهم نافعا .. وإن نفس هذا الشخص لتمتزج بإخلاص مع نفوس الآخرين ، لانه يعرف كيف ينشر حوله السعادة ، وكيف يكتسب محبة الغير . وبذلك تتوافر لديه غريزة التضامن مع الغير ومجاملتهم .. تلك الغريزة التى بدونها لا يستطيع الشخص النشط ان يفعل شيئا فى الحياة الاجتماعية الحاضرة .

على أن « حب الجماعة » يوحى أيضا للشخص الممتاز بأن يقود الآخرين ، ويجعله يهتم بالذين يتعاونون معه ، ويسمح له بأن يختار — ممن يحيطون به — الأشخاص القادرين على ان يلعبوا دورا للوصول إلى غرض معين . اما هو — الرئيس — فيضع نفسه على راس قائمة العمل .. وسواء اكنا فى راس القائمة ام فى ذيلها ، وسواء لعبنا دور القيادة ام كنا فى مركز

متواضع ، فانه لكى ننجح وسط الجماعة ، ينبغى أن نتحرر من حب الذات والرغبة فى أن يلتف الغير حولنا . وعلينا بعد ذلك ان نثق بالآخرين اكثر من ثقتنا بأنفسنا ، وان نجعل نفوسنا وارواحنا مرنة عادلة ، حتى نقدر قيم الناس والأشياء .

وثمة ملاحظة اخيرة .. إن معرفة الإنسان قدر نفسه ، كثيرا ما تختلط فى اذهان الجهلاء بالنقائص السيكولوجية ، كالكبرياء والغرور ، مع ان الواقع انهما ضدان لا يجتمعان !.. والشخص الذى يعرف قدر نفسه لا يهمه ما يقوله الغير عنه ، لانه يجد راحته الكبرى فى معرفة قدر نفسه ، ويسعد فى اللحظة التى يفوز فيها برضى ضميره !

ولكى نصل إلى معرفة قدر انفسنا ، ينبغى ان نتأكد من اننا نستخدم مواهبنا على احسن وجه ، واننا نهب ذات نفوسنا ، ونطيع ضمائرنا .. كما ينبغى أن تكون لدينا الإرادة التامة لمواجهة الغرض الذى نسعى إليه . وعلى العكس من ذلك ، الشخص الذى يملؤه الغرور ، فانه يسعى دائما للظفر برضى الآخرين ، لأن حب الظهور يعميه ، ولا يعنيه من أمر الغير ، إلا ان يهنئه هذا الغير ويمدحه . وان يتقبل هو تهانئه ومديحه !

٣ — أحبب عملك

« اكثر الأعمال إنتاجا ، ما كان ثمرة يدين تعملان فى مرح »

إن الشخص الذى يهدف إلى السعادة ، والنجاح فى كل ما يؤديه من أعمال ، لا يستطيع ان يصل إلى هدفه إلا إذا احب عمله ، واقبل عليه فى مرح وابتهاج ، مدمجا قلبه ونفسه

وعقله فيه ، ولا ريب فى ان أبدع الأعمال ، ما خـرج من بين يدى رجل مرح . ومثل هـذا العمل ينال حتما تقـدير الجميع واعجابهم ، الأمر الذى يضاعف فرحتك بالحياة . .

فلتعشق عملك ، فانك لن تشعر بأعمق من الابتهاج الذى يساورك عندما ترى العمل الذى تقوم به يزداد اتقانا وتحسينا بفضل مجهودك . . وويل للشخص الذى يتنهد فى عمله ، فان فى تنهداته تطويقا لعنقه بالبؤس ، واستئنافا لحياة اشبه بحياة الاشغال الشاقة فى السجون ! . . ولن يكون عمل مثل هـذا الشخص منتجا ، ولن يصيب هدفا ما ! . . إنه قد يستمر بعض الوقت ، ولكن الفشل لن يلبث ان يصيبه سريعا . .

ومهما يكن نوع العمل الذى تقوم به ، فلا تؤده بملل ، ولكن اده بكل جوارحك . وسـوف ترى كيف يصبح تنفيذه سـهلا يسيرا ! . . لا تعتقد انك تبذل مجهـودا فوق الطـاقة ، فان المجهود ضرورى ولازم للبدء فى كل عمل . واننا لندهش عندما نعرف عـدد الساعات التى يكرسـها العلماء كل يوم لتأدية عملهم . فلقد اجرى إحصاء حديث ، فيما يتعلق بعمل العلمـاء وارباب الصناعة والكتاب المعروفين ومشـاهير الفنانين ، نستطيع ان نتبين عندما نطلع عليه ، مقدار النشـاط الهائل لهؤلاء الرجال ، الأمر الذى يؤكد لنا ان نشاطهم هو الثمن الذى يبذلونه فى سبيل شهرتهم ! . . من أمثلة ذلك مثلا ان « لويس رينو » — من أرباب الصناعة وصاحب سيارات رينو — يصل إلى مكتبه قبل موظفيـه ، ولا يتركه إلا بعـد انصراف آخـر موظف ! . . ولنسمع ما يقوله « اندريه موروا » مؤلف مئات الكتب الحافلة بالخيال الرائع ، عن عمله : « اننى ادخل مكتبى

فى الساعة الثامنة صـباحا ، وأتابع بحثى فى سـمع الناس : نظرياتهم وابتكاراتهم ، حتى الساعة الواحدة . ثم استأنف عملى من الثالثة إلى السادسة مساء . لكنى عنـدما اشرع فى كتابة قصة ، لا اراعى هذا النظام بطبيعة الحال ، وانما أسافر إلى (فرسـاى) ، حيث احتل غرفة فى المنـزل القريب من الحدائق . . وهنـاك ، اقـوم بعملى دون نظر إلى الوقت أو مواعيد الطعام ! » .

ومن هنا نرى فى « اندريه موروا » نفسا صبورا يحتضنها العمل الذى يقدسه إلى حد ينسيه الوقت والطعام . . إنه حب الكاتب لعمله الذى يتيح له ان يحقق ما يصبو إليه !

فلا تتقهقر إذا صادفتك فى بداية عملك بعض العقبات ، ولا تنس أن الحلاوة تطوى بين شهدها المرارة ! . . وفى النهاية ، عندما تنظر للنتيجة التى وصلت إليها ، سترى انك كنت على حق حين اديت عملك بالثقة والحمـاس اللذين ينبغى أن يكونا دائما فى رفقتك !

٤ — احتفظ بالتوازن بين روحك وجسمك

« إن كان لك ما تدخـره ، فأودعـه أذهان ابنائك وصدورهم وعضـلاتهم . . هنـالك أخصـب ميادين الاستثمار ، مع مزية الاعفاء من الضرائب ! »

لكى نكون مرحين ، يجب أن تكون اجسامنا صحيحة ، ولكى نحتفظ لعقولنا وأعصابنا وعضلاتنا وأعضائنا الداخلية بحالتها الطبيعية ، ينبغى أن نعمل على صيانتها ، طبقا لنظام صحى مستمر ، وتمرين رياضى كل يوم ، ولا نحرمها من المزايا الكثيرة

التى تكسبها الأجسام نصف العارية ، من الشمس والهواء والماء ، والرياضة عموما .. فلا ريب أن من يعمل عملا متصلا ، يكون أقل إنتاجا ممن يستمتع بجميع منابع الحياة التى سيأتى بيانها .. وبالجملة ينبغى أن نحتفظ بتوازن الكائن جميعه ــ أى الجسم والنفس معا !

اننا نستمد التفاؤل من هذا التوازن التام ، الذى يجب أن نسعى للحصول عليه ، بين العقل والجسم . ومن المعروف أن بين العقل والجسم صلة مستمرة ، إذ أن جسم الإنسان بأكمله يساهم فى عمله وتفكيره .. فأنت لا تستطيع أن تنكر مدى انشراحك ، حين تبدأ عملك وجسمك مستوف قسطه من الراحة .. كما لا تستطيع أن تنكر التغييرات التى تحدث فى كيانك ، عندما توحى إلى جسمك المكدود إيحاءات تسعده كأن تقول : « اننى فى مقتبل العمر .. اننى فى اتم صحة .. اننى فى أطيب حال » !.. فبهذا الأسلوب تبعث فى جسمك حافزا يعيد إليه التوازن الذى ظننت أنه مفقود .. ولا تبدأ عملا حين يبدو لك انك مريض ، إذ لن يمكنك أن تطلب من جسمك تزويدك بالمجهود اللازم لانجاز هذا العمل .. كن متفائلا ، وحينئذ ينساق الجسم وراء العقل !

وهناك أعذار واهية تعوق تحقيق هذا التوازن المستمر بين العقل والجسم . فقد يتذرع كل من يشتغل بعقله ، بأنه من الصعب عليه أن يجعل الرياضة تقطع عليه تفكيره . ولكن هذه الأعذار تسقط إذا تعلم مثل هذا الشخص كيف ينظم أوقات راحته ، كما ينظم أوقات عمله .. فليس أجمل من رياضة السير على الأقدام ، مدة كافية تسمح بتجديد النفس المرهقة ، حتى

تستعيد مرونتها وقوتها .. فكيف تتردد فى أن تمشى نصف ساعة كل يوم بحجة أن لديك عملا عاجلا !.. انك لا تفكر فى الحقيقة الآتية : أن السير فى الهواء الطلق ولو لمدة ربع ساعة قبل الشروع فى العمل ، لهو أكبر معين للعقل والجسم . ولا تتوهم انك تفقد بهذا ربع ساعة ، إذ الواقع انك تكسب أضعاف هذا الوقت ، إذ أن الأفكار التى ما كانت تخطر لك بسبب ارهاق نفسك المثقلة ، تواتيك عندئذ سراعا بعد أن يكون السير قد أعاد إلى جسمك ونفسك مرونتهما ونشاطهما !

وفضلا عن ذلك ، فان تدفق الأفكار يبدو كأبرز ما يكون . عندما نسير فى الهواء الطلق ، الأمر الذى يسمح لقوى الطبيعة بأن تؤدى وظائفها وتمدنا بالقوة .. ان كل عمل تشرع فى أدائه، مهما كانت مهنتك ، ينبغى أن يعتمد على الطبيعة ، وإلا كان هذا العمل مؤقتا ، سرعان ما ينهار !

إن الصحة ، كما قال « أبرت هيبار » ، هى أكثر الأشياء صلة بالطبيعة فى هذه الدنيا . ومن الطبيعى أن نكون أصحاء ، لأننا جزء من الطبيعة التى تجتهد دائما فى أن تجعلنا أصحاء ، لأننا لازمون لكيانها .. انها فى حاجة إلى الإنسان ، ليكون فى عون اخوته فى الإنسانية !

وإذا ما لاح شبح المرض فى أفق تفكيرك ، فسارع إلى استشارة طبيب خبير ، فاذا نفى عنك شبهة المرض ، فاطرد من نفسك كل وساوسها واشغلها بشىء آخر . يقول المتفائل الكبير « اوريزون ماردن » : « إذا كنت تطمع فى الحصول على الصحة ، فلا تسمح لنفسك قط بأن تفكر فى أن المرض قد يجد إليك سبيلا .. اتخذ لنفسك دائما سمة الأصحاء .. فكر فى الصحة ، واوح إلى نفسك أن الصحة ملك يمينك » !

ولكن ، ما هو السبيل كى تضمن لنفسك صحة جسدية حسنة ؟.. انك تعلم أن الجسم والنفس كل لا يتجزأ : فلكى نحصل على الإحساس بالتفاؤل ، والثقة بالنجاح ، والأمل ، وحب المغامرة ، ينبغى أن نتمتع بصحة جيدة وحيوية قوية . وحيوية الجسد معناها قوة تكوينه . ويجب ، كأساس لها أن تقوم غدد الجسم الداخلية بوظائفها على أتم وجه ، كالغدد الدرقية والكبد .. الخ .. والشخص الذى تتعطل لديه وظائف هذه الغدد ، يبدو متعبا ، حزينا ، إذ أن ضعف افرازها يسبب له ما نسميه بالانقباض .. وينصح العلامة « لافاستين » بدراسة حالة هذه الغدد عن طريق تحليل خاص لدم الإنسان .. إذ لا مفر لنا من معرفة بعض المعلومات الحديثة عن وظائف هذه الغدد ، لنتعلم كيف نجعلها دائما فى حالة جيدة ، عن طريق التنفس والهضم والدورة الدموية .. الخ ..

ولتكن المواد التى تتغذى بها غنية بالفيتامينات ، كاللبن الطازج ، والطماطم ، والبرتقال ، والليمون ، والخضراوات الطازجة او المطهية على البخار .. وما شاكل ذلك ، ولكى تصون كبدك ، ابتعد عن المواد الضارة بالصحة ، كالمشروبات الكحولية .. وحبذا لو كنت من غير المولعين بالتدخين !

وهنا ، اشعر بأن واجبى يدعونى إلى لفت نظرك إلى وجود مرض يشكو منه جميع الناس فى هذه الأيام ، وهو مرض التهاب الأمعاء الغليظة . وسبب هذا المرض جراثيم تسكن الامعاء ، ومنها تسرى إلى الدم وسائر أعضاء الجسم . والمصابون به سرعان ما ينهكهم التعب فلا ينعمون بأية لذة فى الحياة ، وتتراوح درجة حرارتهم بين ٣٧٫٥ و ٣٧٫٨ فى المساء . ومن

النادر حدوث الإصابة بهذا المرض دون أن يعقبها مرض خطر . وهذه الحالة تسمم حياة المصابين بها ، وتقف عقبة فى سبيل توفر النشاط الجسمى الذى هو شرط اساسى للتفاؤل . فاذا لم تؤد الأمعاء وظيفتها ببطء فلا مناص من العلاج باتباع نظام خاص للتغذية ..

وكل منا يستطيع أن يروض نفسه على اتباع القواعد الصحية — الجسدية والنفسية — إذا رغب فى ذلك . ولكى تصل إلى ترويض نفسك بالعلاج ، ينبغى ترويض اللاشعور عن طريق « الإيحاء الذاتى » .. فهل تريد أن تعرف الدور الذى يلعبه اللاشعور فى نفسك ؟.. عندما تضع قطعة من الثلج فى كوب من الماء ، تشاهد أن تسعة اعشار القطعة غارق فى الماء، والعشر الباقى طاف فوقه .. وهذا هو الحال فى حياة الذهن الواعية ، التى يمثلها عشر قطعة الثلج .. اما الجزء غير الواعى ، فيمثله تسعة أعشار القطعة ! ومن هذا الجزء « غير » الواعى ، تنبع حركاتك المعتادة ، وأخلاقك ، وتفكيرك، ووجودك الكامل . وما يهمنا معرفته وترويضه فى حياتنا هو اللاشعور ، إذ ينبغى ان نعرف أن عقلنا الواعى يمكن أن يؤثر بشدة فى عقلنا غير الواعى . ولنأخذ مثلا من المجرم الحديث السن : انك تسائل نفسك عن الباعث الذى دفعه إلى قتل صديق له ؟.. والجواب : هو اللاشعور .. وسوف يظهر الدفاع عنه أنه غير مسئول ، وهو فى هذا محق وغير محق . فاذا لم يكن هذا المجرم الحديث السن مختل القوى العقلية فهو مسئول ، « لأن كلا منا لديه من الوقت ما يروض فيه نفسه عن طريق عقله الواعى . واليوم الذى ارتكب فيه هذا المجرم

جريمته ، ليس هو اليوم الذى يعتبر فيه مسئولا عن فعلته . . وانما ترجع المسئولية إلى الوقت الذى سبق هذا اليوم ، حين كانت لديه الفرصة لترويض عقله الباطن قبل ان يرتكب هــذا الجرم !

ان المجرم كثيرا ما يفكر فى العمل الشنيع الذى سيقدم عليه ، فيكرر على غير وعى منه العبــارات الآتية : « إذا ظهــر لى خصمى ومنعنى من السرقة فلأهدر دمه » ! . . وتمر الأسابيع والشهور ، فاذا بعقله الباطن يسجل هذه العبارة ، حتى إذا اتى يوم اتيح له فيه تنفيذ السرقة ، لم يتردد فى أن يردفهــا بالقتل ، إذا اعترض طــريقه الخصــم الذى تمثله فى عقله الباطن !

فلكى نكون متفائلين ، ينبغى ان نزيد هــذا التفاؤل ، وأن نغرس فى نفوسنا « احساسا لا شعوريا » به . وإذا جعلنــا النجاح هدفا لنا ، فان سبيل تحقيقه يكون هو الإيحاء الذاتى . وفضلا عن ذلك ، يجب على كل منا أن يحصن نفسه بالإيمان بالله ، واليقين الذى يحرك الجبال ويؤدى إلى النجاح والصحة والســعادة . ولكى نضــمن لكياننا الحيــوية اللازمة لقوانا الروحيــة ، يجب أن نحفظ غــددنا الداخليــة فى حالة جيدة بالشهيق والزفير ، وحمامات الشمس ، ونظام تغذية مفيــد ، والعاب رياضــية هادئة تنشــط الدورة الدموية . . وفى هذا المجال يظهر لنا « اميل كويه » عبقريته ، بهذه النصائح التى ينبغى أن نتبعها جميعا :

(أ) ليكن العــلاج للجســم والنفس فى وقت واحد ، وبلا انقطـــاع ، دون فصل احــدهما عن الآخر ـــ فكلاهما مكمل لصاحبه !

(ب) كل من يعيش فى الحياة بغير هدف يرنو إليه ، يكتب لنفسه الموت بيديه . .

(جـ) عندما ادعوك للتفاؤل ، فلست أعنى التفاؤل الخامل الذى ينطوى على طرح العمل والجد جانبا ، بل أقصد التفاؤل الإيجابى الــذى يمكن أن يعبر عنه بثــلاث كلمات : الثقة ، والإرادة ، والتوجيه الحسن . فكيف السبيل إلى تحقيــق ذلك ؟

أولا : باتخاذ « النظام » شـــعارا لك فى كل عمل من أعمال حياتك ، وهذا يتطلب برنامجا صغيرا يضعه الشخص فى خمس دقائق ، عندما يستيقظ فى الصباح ، يشمل ما ينوى أن يعمله خلال اليوم كله . وفى المساء ـــ قبــل النــوم ـــ يستعرض الشخص حوادث اليوم نفسه خــلال خمس دقائق اخرى . . فتكون النتيجة أن كل عمل أو فعل يأتيه الإنسان خلال يومه ، يكون قد أقره فى نفسه قبل الشروع فيه ، واعطيت للعقل الباطن فرصة مناقشته . .

ثانيا : ما هو برنامج ترويض الجسم والنفس ؟

جوهر هذا البرنامج ترويض الشخص لنفسه فى كل ناحية من النواحى : فى حب الخير للناس ، وتقدير الإنسان لنفسه ، واتقانه لعمله ، وجعل نفسه نافعا للآخرين ، والسعى لتحصيل العناصر التى تحقق صحة جيدة وحيوية قوية ، وقبل ذلك ينبغى على المربين ان يغرســوا فى نفــوس الناشــئة عادات المرح والبهجة وسكينة النفس . . فالمدرس والمربيــة اللذان تتجلى فيهما حدة الطبع والغضب أمام تلاميذهم ، واللذان يخاطبانهم بلهجة لاذعة ، إنما يقدمان لهم أسوأ الأمثلة فى التربية . لذلك

يجب على رجل التعليم ان يهتم بتهـذيب الخلق قدر اهتمامه بالعقـل ، لأنه متى انتهت مهمة المعلم ، اصـبح التلميذ معلم نفسه ! وهذا التهـذيب ينبغى أن يعاصر ويلازم كل مراحـل التعليم ..

ومن أهم مزايا « مستعمرات العطلات الصيفية » المسامرات الجماعية ، وتناول الطعام فى الهـواء الطلق .. كما أن أندية الكشافة والدعوة إلى العراء هى معاهد كبيرة للتفاؤل ،وسيكون لها فى الهيئة الاجتماعية الحاضرة والمستقبلة اثرها الحميد ..

وإذا كان التطعيم الصحى قد أضحى اجباريا .. فان التفاؤل وتهذيب الأخلاق ، يجب أن يعارا اهتماما أى اهتمام ، كضرورة للصحة العامة ، الجسدية والروحية ، على أن يكونا اجباريين كما هو الحال فى الأمصال ضد « التيفويد » و « الدفتريا » .. إنها إجراءات عامة ، ضرورية للصحة ، والتوازن ، وسعادة الشعوب !

٥ ـ الحوادث أكبر معين لنـا !

« معظم الشرور لا اساس له إلا فى مخيلاتنا »
« لامينه »

« ليس فى الحوادث ما يمكن أن نسميه بالمصائب ، بل كل ما هنالك أن بعض الحوادث نسىء استقبالها » .. هكذا يقول الـكاتب الـكبير « موريس مترلينك » .. فلتـرقب بانتباه الحـادث الذى يعرض لك فى حيـاتك ، فاذا تبينت ما يحمله من خير ، فان الحادث يصير عنصرا مفيدا لك . وهذا يذكرنى بقصة صغيرة او مثل اضربه لك : سيدة تنتظر دورها فى عيادة طبيب ، وسرعان ما يتولاها القلق بعد انتظار عشرين دقيقة ..

وفى الحجـرة مريض آخر ينتظر دوره مثلها ، وعلى شـفتيه ابتسـامة سـببها قلق السيدة الأولى ! وبعد مـرور خمس وعشرين دقيقة أخرى ، تقـوم السيدة القلقة تلعن الطبيب ، وإذا بالمريض الباسم يقول لها ضاحكا : « سـيدتى .. إنك تلعنين هذا الطبيب ، وكان الواجب أن تدعى له بالخير ، لأنه سيعلمك كيف تكونين صـبورا ! » .. فاذا بالسيدة تبتسـم وتجلس فى مكانها !.. نعم ، ان الحوادث تنطوى دائما على شىء من الخير ، وكل إنسان يستطيع ان يفيد منها ، متى كان بعيد النظر .

تعلم كيف تخضع الحوادث لفكرتك الخاصة ، لأن هذا هو سبيل الإنسان إلى الابقاء على نفسه ، ولأن ابقاء الإنسان على نفسه ، فى حـدود ما يعتقده ، هو الطـريق الوحيد لتحقيق شخصيته . استقبل الحوادث فى هدوء ، ولا تجعل للوسواس، والياس ، والجبن ، إلى نفسك سبيلا ، بحجة ان الحـوادث لا تحقق لك ما تريد !.. يقول « ايبكسيت » : « على الإنسان وحده أن يجعل من الحوادث معينا له ! » .. فلا تقلق نفسك بما سيحدث فى الغد ، إذ ماذا يهمك ما سيقع غـدا ما دمت ستحسن استقباله ، بحكمتك ؟ فالعبرة فى اللعب ليست بالورق الحسن الذى فى يد اللاعب ، بل بالورق الردىء الذى يحسن اللعب به !

ولقد علمنا القدماء أن السـعادة تاتى ، أول ما تاتى ، من دخيلة نفس الإنسان ، ومن ثم علينا نحن أن نبحث عن هـذه السـعادة الكامنة فى نفوسـنا ، مستقلين لتحقيقها ! ـ الحوادث التى تصادفنا !

٦ ـ كن نافعا للآخرين

« ازرع الاحسان ، تحصد السعادة ! »

إليك ايضا إحدى الحكم التى تعبر عن عنصر من اقوى عناصر التفاؤل والنجاح ، الا وهى : « كن نافعا لبنى جنسك .. لا تكن انانيا .. كن خيرا .. كن صاحب مروءة مع الغير .. كن كريم الخلق »

اما من يظن انه اوسع حيلة من غيره ، فعلينا ان نسدى له النصح بأن يترك الناس ينتفعون بمواهبه ومزاياه ، ولنقل له : « كن (الكمثرى) التى يسيل لها اللعاب ، واترك لغيرك ان يزيل قشرها » . انه إن فعل ذلك ، فلن يتهم بقصر النظر أو بعدم الفطنة ، لأن كل من تضىء نفسه بقبس من حسن الادراك والعواطف الطيبة والسخاء ، يمكنه دائما ان يهتدى إلى مواطن الخبث والخسة والخيانة ، فيتجنبها !..

ولا شىء يضيق افق تفكيرك اكثر من الحسد الذى يجلب السأم ، والمرض !.. إنه يفسد روحك ، بل ويعدمها !.. وإذن ، ما الفرق بين الشخص الذى يحسد غيره ، وذلك الذى يبادل الآخرين محبتهم ويعطف عليهم بكل قلبه ؟!.. إن الأخير يحس بأن جزءا من السعادة التى تنير نفوسهم تنعكس على نفسه ، وبذلك يزداد تفاؤله .. والخير كل الخير ، لمن يجد من نفسه وازعا لخدمة الاخرين ، دون ان يتقاضى مقابلا لهذه الخدمات ، اكتفاء باللذة النفسية التى يستشعرها ، والمستمدة من عرفان الغير بالجميل !

وعندما يذكر احد زملائك شرا عن جاره ، فانك تتبين ــ إذا ما كشفت قليلا عن دخيلة نفسه ــ انه إنما فعل ذلك بدافع

الغيرة منه ! فاذا ما تعمقت ووصلت إلى منطقة اللاشعور فى نفسه ، فانك قد تجد انه لا يحمل له إلا كل اعجاب واجلال . ومن هنا ينبغى أن نبذل مجهودا كبيرا فى إزالة الخلاف بينهما . فاذا نجحت ، فما أعظم السرور الذى يغمرك ، لكونك ربطت بين قلبين متنافرين ، وقربت بين نفسين متخاصمتين !.. وماذا تنتظر من جزاء اجمل من هذا ؟.. ان قلبك يرق ، وتفيض بالفرح نفسك !.. ولا تنس أن الرجل الخدوم ، العطوف ، يجد من يخدمه فى اى مكان يحل فيه ، اعترافا بجميله وخدماته للآخرين !

وثمة مثل رائع على هذا العرفان ، استخرجه من اخلاق الطبيب الجراح « لارى » الذى رافق نابليون فى حملته على روسيا ! فقد قال عنه الامبراطور فى إحدى المناسبات:انه أفضل رجل عرفه !.. حتى لقد اعتبره الامبراطور مثلا أعلى فى الأخلاق . وما ذلك إلا لأن « لارى » لم يكن ليتردد مطلقا ــ وسط نيران المدافع ــ فى أن يخف لمساعدة الجرحى والمصابين ! وقد سماه الجنود بـ « ابيهم » . وإليك ما فعلوه من اجله ، وقت انسحاب الجيش الفرنسى من روسيا ، وقد وصفه هو فى خطاب إلى زوجته : « فى وسط الجيش وعلى الأخص وسط الحرس الامبراطورى ، كان من المستحيل أن أهلك ! .. انى أدين للجنود بوجودى ، فلقد أحاط بى البعض لانقاذى حين حاصرنى جنود القوزاق ، وكدت أقتل أو اقع فى الأسر !.. بينما سارع البعض الآخر إلى نجدتى عندما تركتنى القوات وسقطت وسط الثلوج .. وآخرون أعطونى ما لديهم من غذاء عندما شاهدونى أعانى ويلات الجوع .. واخيرا حضرت إلى معسكرهم ، فاذا بكل منهم يخلى لى مكانه ! »

هنا ، تبرز اجلى صورة لشعور الاعتراف بالجميل .. وقد احتفظ هذا الجراح الكبير ، فى كل مناسبة بمزاج طيب لم يتزعزع بفضل اخلاقه النبيلة !

إن الشخص المتفائل ، الشجاع ، يطرق ابواب الخير اينما ذهب . ولن يقابل فى اى مكان ، إلا بابتسامات العرفان ، وبعطف ملتهب ، ممن يحملون فى نفوسهم حب الخير ، والرغبة فى ان يكونوا نافعين !

وبذلك يزداد تفاؤله .. والخير كل الخير ، لمن يجد من نفسه وازعا لخدمة الآخرين ، دون ان يتقاضى مقابلا لهذه الخدمات ، اكتفاء باللذة النفسية التى يستشعرها ، والمستمدة من عرفان الغير بالجميل !

٧ ـ تجمل بالايمان ، لتصفو نفسك

« يجب ان نؤمن بالخير لنستطيع فعله »

« دى بونالد »

من الأقوال المأثورة التى تكشف لنا عن خاصة أخرى من خواص التفاؤل ، هذا القول : « ان فلانا له قلب عامر بالإيمان » .. والواقع ان اقوى صفة من الصفات الخلقية هى الإيمان . وما الإيمان ، والثقة ، والأمل ، إلا صفات النفس الطيبة . والذين لا تنطوى نفوسهم على حب المثل العليا ، لن يذوقوا لها طعما مهما يبذلوا فى سبيل الحصول عليها ، لأن الشىء الذى يراه الإنسان حسنا ، إنما يستمد حسنه من نفس الناظر إليه ، ومن طريقة تفكيره فيه !.. ويقول « ريمى دى جورمون » : إن الإيمان ضرورى للشاعر كما هو ضرورى

لرجل الدين . والمؤمن فى غير حاجة إلى عينين مبصرتين ، ليرى بهما جمال ما يعتقد هو فى قرارة نفسه انه حسن وجميل » !

كثيرا ما قابلت اناسا يبدو أنهم لا يهتمون بشىء ولا يتحركون لشىء ، حتى لو وقفوا امام أجمل الأشياء أو شاهدوا عملا من اعمال البطولة او المجد ! فاذا ما ذهبت بهم إلى ريف جميل ، او وجهت نظرهم إلى جمال الغروب ، أو إلى جبل غطاه الثلج ، لما تحركوا !.. أن نفوسهم لا تكن اى حب للمثل الأعلى ، وأن قلوبهم المثلجة لتستحق كل اشفاق !.. انهم يعبرون طريق الحياة دون هزة فرح !.. لا يحركهم ، ولا يشغل بالهم ، سوى مصالحهم المادية ، فحب الذات يسيطر عليهم ، ويعميهم عن وجود الغير !.. قد تظن أنهم سعداء ؟!.. لا .. إذ أن قلوبهم دائمة الاضطراب ، خشية أن يفقدوا ما تملكه أيديهم ، ومن ثم فهم لا يسعون إلى تحقيق ما يصبون إليه !.. هذه المخلوقات الانانية ، لا يمكن أن تسعد بمزاج طيب ، ما دامت تنظر إلى الآخرين بعين الشك والقلق !

وقد صور « موليير » هؤلاء — فى روايته « البخيل » — بانهم يعتقدون ان العالم كله يتآمر على ثرواتهم وسعادتهم !.. الا ما ابعد هذه الكائنات التى تعيش عالة على المجتمع ، ما ابعدها عن التفاؤل ، وعن الظفر بعطف الآخرين وحبهم !.. ولا غرو ، فان قلب الانانى لا يخفق بحب الآخرين ، ولسانه لا ينطق بكلمة محببة ، الأمر الذى ينفر الناس منه ، ويجعله فى معزل عنهم ، فينأون بأنفسهم ، معرضين عنه ، يوم يشعر بالحاجة اليهم !

وعلى العكس من ذلك ، الشخص الذى يبادل الناس الود

والمحبة ، ففى كل ظرف ، وفى كل مناسبة ، يستطيع أن يعتمد عليهم اعتمادا تاما ، وهذا ما تمنحه له محبة الآخرين ، وما يجلبه له الفرح ، والرقة التى لا تفارقه ، إذ يحمل بين جنبيه نفسا مضيئة تبعث النشاط ، ويوقظها دائما تفاؤل لا يعرف العثرة ، ومزاج طيب لا يتغير !

٨ ـ الارادة .. والخيال

« حين يكون المرء لنفسه عاداته ،
فهو ينسج رداء مستقبله بيديه »

وهاتان القوتان ، تكمل إحداهما الأخرى ، وتتعاونان تعاونا مشتركا . وهاتان القوتان هما : الخيال والإرادة . وقد شرح « اميل كويه » هذه المسالة العملية بقوله : « عندما تتصارع هاتان القوتان ، فان الفوز يكتب للخيال دائما » !.. وليس لأى متفائل غنى عنهما ، ولكن من الواجب الا يسىء استخدامهما . ولا يمكن أن تظهر لتطبيق الإيحاء الذاتى اهمية كما تظهر هنا . ولقد أشرنا من قبل إلى ذلك « الكائن الحقيقى » الذى يعمل خارج حدود الشعور ، وهو ما يسمى بـ « اللاشعور » . هذا الكائن الذى لا تخمد له جذوة فى أعماق نفوسنا له مهمة كبرى لا يدرك مدى أهميتها اكثر الناس . فهذا « اللاشعور » هو ذاتك الحقيقية . وحين تسىء استخدام هذه القوة ، تلحق اكبر الأذى بنفسك ! فان هذه الذات تسجل ـ ودون علمك ـ مئات الوقائع ، والحوادث ، والأقوال التى يفوت عليك معناها . وهى ، إذا ما أحسن توجيهها ، امكنها ان تعيد إليك ما تفتقده من صحة وسرور ، ولكن ، ينبغى ان تؤمن أولا بوجودها ، وان تملك الصبر فى توجيه الأوامر إليها !

خذ مثلا الدور الذى يلعبه اللاشعور فيك قبل ان تنام .. استعرض حديثا تريد أن تحفظه عن ظهر قلب . وسترى فى اليوم التالى عندما تستيقظ ، انك تعرفه تماما . وإذن ، فهناك « شىء » قد عمل أثناء نومك .. هذا الشىء هو «اللاشعور» !

وهناك ما هو اكثر من ذلك : إذا عرض عليك موضوع شائك فى حالة اليقظة ، ولم تهتد إلى حل له ، فما عليك إلا ان تحيله على « العامل الخفى » .. اى اللاشعور . وفى يوم ما ، ستجد نفسك امام الحل الصحيح لهذه المسألة الصعبة وغالبا ما يكون ذلك فى وقت لا تفكر خلاله فيها . وهكذا تتعدد الأدلة والقرائن، على عمل هذا الكائن السحرى الذى لا يهيمن فقط على وظائف جسمك المختلفة ، كالدورة الدموية والهضم ، بل يهتم ايضا بالخواطر التى تبعثها إليه ذاتك الشعورية .

ولعل من السهل الآن ان ندرك المعونة ذات القيمة القصوى، التى يقدمها لك اللاشعور ، فى تطور أفكارك المتفائلة ، وكل التغيرات التى يمكن أن تصيب كيانك تبعا للأوامر والتوجيهات الشعورية التى توجهها إليه !.. فهنا يلعب الخيال دوره بكلمة « استطيع » والإرادة بكلمة « اريد » !.. ان العالم بأسره لا يعرف مستحيلا ، فى حدود المعقول !.. وتوجد وسيلة نفسية ينبغى أن نعرفها ، تجمع بين الخيال والإرادة ، كأداة واحدة للعمل . ففى الوقت الذى تقول فيه « أريد » ينبغى أن تتخيل على اية صورة ترغب فى تحقيق هذا الذى تريده !.. ومن ثم فالخيال هو الذى يتدخل ، ويجعلك فى النهاية تكسب القضية وتحقق ما تريد .

ويجب الا نهمل نقطة الابتداء فى هذا الموضوع ، إذ علينا ان نركز جميع قوانا النفسية لتحقيق ما نريد ، على الا نقيم وزنا لكل ما يوجه إلينا من الملاحظات الساخرة ، أو الإرشادات والنصائح التى تعوق هذا الفرض . ولتدرك ان عليك وحدك ان تقوى درع مقاومتك ، لتتحطم عليه تلك النصائح التى تضعف وثباتك وتعدم قواك !.. فعليك أن تحتمى اذن بهاتين القوتين : الإرادة والخيال .. ولا تتوان فى بذل كل مجهود بمساعدة اللاشعور ، الذى يترقب منك ان توحى إليه بخواطر الشباب البهيجة ، وحماسه ، مع وثوقك بأنه سيجيب ما تطلب منه . وسوف تدهش يوما ما ، عندما تلمس فى نفسك التغييرات التى تحدث نتيجة لذلك !

الم تصادف اشخاصا تمدهم بنصائح التفاؤل ، فيجيبونك قائلين : « ليس هذا من طبيعتنا » ؟!.. لشد ما ارثى لهؤلاء القوم !.. كم كانت نياتهم حسنة ، حين اعتقدوا انه من العبث ان يقاوموا الصفات الوراثية الكامنة فيهم ، ومن ثم تعين عليهم ان يقبلوا ما يمليه القدر عليهم !.. لا شك انها فكرة مريحة تعفى الإنسان من ان يخطو خطوة واحدة نحو الكمال بوسائله الخاصة !.. وهؤلاء الناس ، إذ يأبون أن يتعمقوا فى دراسة انفسهم ليتبينوا مصادر التطور الكامنة فيهم ، بفضل قوى النفس غير المحدودة ، انما ينسون او يتناسون ان اكبر دافع فى اعتداد الشخص بنفسه ، هو ان يخلق منها ما يريد ان تكون عليه !

ان الأيام الجميلة تنبع منك ، لانك انت الذى تخلقها ، وتخلق من الدنيا الصورة التى تتخيلها !.. وإن نفسك لتفيض بالتفاؤل

الذى تكنه ، وانك على استعداد لأن تهب من نفسك نفوسا للآخرين ، وأن لديك ، نحو زملائك ، هذا التسامح العظيم الذى يدعوك إلى أن تشفق عليهم لا ان تلومهم أو توبخهم ، وانك على استعداد لأن تقدم لهم الخدمات ، وان تحبهم ، وان تبغى لهم السعادة .. هذا النوع من الكمال ، فى استطاعة المتفائل ان يحصل عليه بالإرادة ، والخيال ، واللاشعور . وهو فى الوقت نفسه سر سلامة الجسم والروح .

.. وفى نهاية المطاف
أذكر هذه الوصايا العشر :

● ارسم لنفسك برنامجا صباح كل يوم ، وحاسب نفسك عليه فى المساء .

● اتخذ العمل المتواصل شعارا لك ، واقبل عليه بنفس متفتحة .

● انظر إلى الوجود من نواحيه الجميلة ، وجرد نفسك من كل خبث .

● حافظ على حيوية جسمك ، لتؤدى اعضاؤك وظائفها الطبيعية .

● ثق بنفسك ، وثق بالآخرين ، وتخلص من الشك القاتل .

● كن نافعا للآخرين ، ومحبا وخدوما لهم ، عطوفا عليهم .

● جاهد فى التوفيق بين نفـوس فرقت بينها الخـلافات والأحقاد .

● اتخذ من إرادتك وخيالك ، وعقلك الباطن ، أسـلحة فى كفاحك .

● استقبل الحوادث فى هدوء ، وسخرها لخدمة مقاصدك.

.. ولتؤمن :

● أن الحياة مجموعة ابتسامات

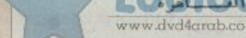
رقم الإيداع : ٤٣٧٩

٩٧٧ — ١٦٣ — ٠٨٠ — ٦

المطبعـة العربيـة الحديثـة

٨ شارع ٤٧ بالمنطقة الصناعية بالعباسية

تليفـون : ٨٢٦٢٨٠ القـاهرة





عزيزى القارئ ..

فى الكتابين ٢٦ و ٢٧ من الاصدار الجديد لسلاسل (كتابى) ، قدمت لك الجزءين الاول والثانى من مجموعة موضوعات علم النفس العملى ، المبسط ، البعيد عن تعقيدات الجوانب العلمية البحتة فى هذا المجال . فقرأت معى فيها الموضوعات التالية : ★ تعلم كيف تسترخى ★ غزو السعادة ، للعالم الكبير برتراند راسل ★ كيف تقاوم الحسد والغيرة والشعور بالاضطهاد ★ مركب النقص والعقد النفسية ★ الانتصار على الخوف ★ دنيا الحب والسعادة للكاتب الالمانى الأشهر « إميل لودفيج » ★ كيف تقهر « مرض الخجل » ★ هل هناك « صداقة » بين رجل وامرأة ؟ ★ أيهما أقوى فى المرأة : الأمومة ، أم غريزة الجنس ★ هل للسعادة صلة بالفضيلة ؟ ★ المتعة الحسية وشهوة السلطان ★ السعادة فى الألم والعذاب ★ الايحاء الذاتى : أكد لنفسك أنك ناجح !

واليوم أقدم لك فى هذا الجزء الثالث من هذه المجموعة ، الموضوعات النفسية التالية : ★ عش بحكمة تعش سليما ★ ٢٧ سؤالا وأجوبتها : فى الحب ، والزواج ، والأسرة ، الرغبة فى الحياة ، للعالم النفسانى « أرنولد هتشنكر » ★ كن متفائلا ، للدكتور فيكتور بوشيه .. إلخ .. إلخ .

وفى الأعداد القادمة تقرأ معى من مجموعة الموضوعات النفسية ما يلى :

★ زواج الحب ، للعالمين د . ادامز و د . باكار ★ أتح لعقلك حياة جديدة ، للعالمين النفسيين هارى ودونارو أوفرستريت ★ الجنس الآخر ، للأخصائية النفسية « نينا فيرويل » ★ نحو رجولة وشباب دائمين ، للعالم الكبير « بول دى كرويف » ★ فن الحب ، للمفكر الرومانى الخالد « أوفيد » ! ★ كيف تقهر القلق وتستمتع بالحياة ، للعالم النفسانى « جون كيندى » ★ رسالة فى الحب الأخوى للحكيم الاغريقى « بلوتارك » .. إلخ .. إلخ .

حلمى مراد